令和６年３月　こ　ん　だ　て　表

幸田町学校給食センター

日／曜	こんだて	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		１群(たんぱく質)	２群(無機質)	３群(ビタミン)	４群(ビタミン)	５群(炭水化物)	６群(脂質)		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	上段：小学校 下段：中学校	
1 (金)	【ひな祭り献立】							663 827	23.8 29.1
	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん			
	ツナちらしずしのぐ	まぐろ		にんじん	たけのこ　きりぼしだいこん えだまめ	さとう			
	よしのじる	あぶらあげ　かまぼこ		にんじん　ねぎ	だいこん　しいたけ	さといも　でんぷん			
	とうふハンバーグのゆずあんかけ	とりにく　とうふ おから		にんじん	たまねぎ　にんにく しょうが　ゆず	さとう　でんぷん	あぶら		
	◎いがまんじゅう					あずき　こめこ さとう　もちごめ	あぶら		
4 (月)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		669 811	26.2 29.0
	ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん　トマト	たまねぎ　グリンピース マッシュルーム	じゃがいも	ハヤシルウ　カレールウ		
	チキンのチーズやき	とりにく	**チーズ**	あかピーマン　パセリ		パンこ　さとう	あぶら		
	ごぼうサラダ				ごぼう　とうもろこし きゅうり　キャベツ				
	ごまドレッシング						ごまドレッシング		
5 (火)	【中学校卒業お祝い献立】							600 894	23.4 29.6
	せきはん　**牛乳**		**牛乳**			あずき　ごはん			
	すましじる	とうふ　ちらしかまぼこ		にんじん　ねぎ	はくさい　えのきたけ	やきふ			
	みそカツ	ぶたにく				パンこ　でんぷん	あぶら		
	たくじょうあまみそだれ	みそ				さとう	ごま		
	なのはなあえ	かつおぶし		なばな	キャベツ　とうもろこし	さとう			
	◎㊥卒業お祝いケーキ	**たまご**	**クリーム**		いちご	さとう　こむぎこ	あぶら		
6 (水)	ソフトめん　**牛乳**		**牛乳**			ソフトめん		653 —	27.4 —
	ちゅうかふうにくみそあん	ぶたにく　みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　たけのこ きくらげ	さとう　でんぷん	ごまあぶら		
	やきぎょうざ（小2コ）	ぶたにく　とりにく		にら	キャベツ　たまねぎ しょうが	さとう　でんぷん こむぎこ	あぶら		
	チンゲンサイのナムル			にんじん　チンゲンサイ	もやし	さとう	ごまあぶら		
7 (木)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		647 816	30.1 36.3
	だいこんとぶたにくのにもの	ぶたにく　なまあげ はんぺん		にんじん　さやいんげん	だいこん　たまねぎ こんにゃく	さとう			
	かつおのフライ	かつお				パンこ　こむぎこ	あぶら		
	たくじょうソース								
	こんぶあえ		こんぶ	にんじん　こまつな	キャベツ				
8 (金)	【東京都の郷土料理】							599 754	25.0 29.7
	むぎごはん　**牛乳**		**牛乳**			むぎ　ごはん			
	ねぎまなべ	まぐろ　やきどうふ		にんじん	はくさい　しろねぎ えのきたけ　こんにゃく				
	たまごやき	**たまご**				さとう　でんぷん	あぶら		
	きんぴら			にんじん	ごぼう	さとう	ごま　あぶら		
11 (月)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		654 816	28.0 33.6
	じゃがいものうまに	ぶたにく　なまあげ ちくわ		にんじん	たまねぎ　たけのこ えだまめ　しめじ	じゃがいも　さとう			
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう			
	オレンジ				オレンジ				
12 (火)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		642 795	21.8 25.9
	のっぺいじる	とうふ		にんじん　ねぎ	だいこん　しいたけ こんにゃく	さといも			
	チキンなんばん	とりにく				でんぷん　さとう	あぶら		
	タルタルソース						**タルタルソース**		
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				
13 (水)	**サンドバンズパン**　**牛乳**		**牛乳**			**パン**		667 788	25.0 28.7
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ　とうもろこし	マカロニ　じゃがいも			
	やきハンバーグ	ぎゅうにく　とりにく ぶたにく			たまねぎ	パンこ　こむぎこ でんぷん　さとう			
	トマトケチャップ								
	やさいソテー			にんじん	キャベツ		あぶら		

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。

＜基準値＞		
小学校	650	摂取エネルギー全体の13～20%
中学校	830	

※お問い合わせ先
幸田町学校給食センター（６２－６６８１）
幸田町教育委員会学校教育課（６２－１１１１）

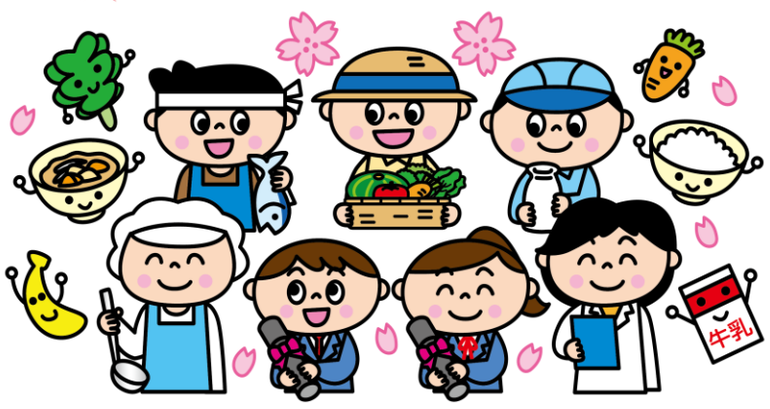
食物アレルギーの表示

- ●乳・卵を使用している食材は、**ゴシック体太字**で表記しています。
- ●全てのパンに、小麦粉と脱脂粉乳を使用しています。
- ●全てのめんに、小麦粉を使用しています。
- ●アレルギー物質を含む食品の詳細のご希望がありましたら、給食センターへお問い合わせください。

【　お知らせ　】
※１日は、ごはんに「ツナちらしずしの具」をまぜて食べましょう。
※６日は、中学校は卒業式のため給食はありません。
※１３日は、パンに「焼きハンバーグ・野菜ソテー・トマトケチャップ」をはさんで食べましょう。
※１５日は、麦ごはんに「ビビンバの具」をのせて食べましょう。
※１９日は、小学校は卒業式のため給食はありません。

※献立表の続きは、裏面をご覧ください。

ご卒業おめでとうございます



私たちは、いろいろな生き物の命をいただいています。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてくださいね。

日／曜	こんだて	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	上段：小学校 下段：中学校	
14(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		606 761	30.0 35.8
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ				
	さばのしおやき	さば							
	はくさいのごまあえ			にんじん こまつな	はくさい	さとう	ごま		
15(金)	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎ ごはん		697 849	26.0 30.1
	ビビンバのぐ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	もやし にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら		
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	はるさめ	ごまあぶら		
	あいちのやさいいりはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら		
	◎いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご				
18(月)	【小学校卒業お祝い献立】					ごはん おおむぎ げんまい きび くろまい あかまい		668 754	26.6 33.0
	ごこくごはん 牛乳		牛乳						
	わかたけじる	とうふ ちらしかまぼこ	わかめ		たけのこ たまねぎ えのきたけ				
	とりのてりやき	とりにく				さとう でんぷん			
	こうはくなます	あぶらあげ		にんじん	だいこん	さとう	ごま		
	◎(小)卒業お祝いクレープ	とうにゅう			いちご	さとう こめこ	あぶら		
	㊥あじつけこざかな		かたくちいわし			さとう			
19(火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		― 852	― 34.7
	にくじゃが	ぶたにく なまあげ はんぺん		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも さとう			
	ししゃもフライ(中2コ)	ししゃも				パンこ こむぎこ	あぶら		
	たくじょうソース								
	だいずとひじきのにもの	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう			
21(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		649 824	30.3 35.8
	かきたまじる	**たまご** とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ	でんぷん			
	まぐろとレバーのあげに	まぐろ とりレバー				でんぷん さとう	あぶら		
	たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあん				
	プチようなしゼリー(小1コ・中2コ)				ようなし	さとう			

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。

＜基準値＞		
小学校	650	摂取エネルギー全体の13～20%
中学校	830	

３月３日は「ひな祭り」です。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして悪い気を払う「流しびな」が起源とされています。ひな祭りの行事食は、ちらしずしやはまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、色とりどりで華やかな食べ物がたくさんあります。

１日の給食には、ツナちらしずしといがまんじゅうがでます。「いがまんじゅう」は西三河地方の郷土料理のひとつです。お楽しみに。

今月の重点目標「自分の食生活を見直そう」

この１年の給食時間を振り返り、できたことに〇をつけましょう。

日本全国の郷土料理＊東京都（８日）＊

■ねぎま鍋

まぐろとねぎをしょうゆで調理した江戸発祥の料理です。江戸時代、まぐろの赤身は寿司で使い、傷みやすいトロの部分は加熱して食べていました。そこで考えられたのが、ねぎと一緒にすき焼き風の鍋にする食べ方です。現代では、だしをきかせた鍋が作られるようになりました。

■きんぴら

ごぼうは古くから伝わる江戸東京野菜の1つです。江戸時代後半には、普段のおかずとしてよく食べられていました。昔はごぼうのみで作っていましたが、昭和時代後半には「ごぼうとにんじん」で作るのが定番になりました。

■玉子焼き

玉子焼きとは、卵に味付けをして厚く焼き上げた料理です。だしをきかせた関西風のだし巻き卵と違い、東京のある関東地方では、砂糖を入れて甘めに味付けをします。

～　今月の給食で使う愛知県産の野菜　～

にんじん・だいこん・キャベツ・はくさい・なばな・ほうれん草・小松菜・チンゲン菜・葉ねぎ・白ねぎ・きゅうり・もやし