

令和7年3月分

こ ん だ て 表

幸田町学校給食センター



日／曜	 こ　ん　だ　て 	主 ^{おも} に体の組織 ^{そしき} をつくる食品 ^{しょくひん}		主 ^{おも} に体の調子 ^{ちようし} を整える食品 ^{ととのしょくひん}		主 ^{おも} にエネルギーになる食品 ^{えんじゆりょく}		エネ ルギー Kcal	たんば く質 g
		1群(たんぱく質) ^{しつ}	2群(無機質) ^{むきしつ}	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物) ^{たんすいかぶつ}	6群(脂質) ^{ししつ}		
		さかな　にく　たまご 魚・肉・卵 まめ　まめせいひん 豆・豆制品	ぎゆうにゅう　にゅうせいひん 牛乳・乳製品 こざかな　かいそう 小魚・海藻	りよくおうしょくやさい 緑黄色野菜	た　　やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ 米・パン・めん いも・砂糖	ゆ　し　しゅじつ 油脂・種実		
3 (月)	【ひな祭り献立】							665 796	28.6 32.3
	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　しいたけ	さとう			
	てまきようあつやきたまご(小・中2コ)	たまご				さとう　でんぷん	あぶら		
	すましじる	とうふ　ちらしかまぼこ		にんじん　ほうれんそう	えのきたけ	やきふ			
	てまきのり		のり						
	◎ひなまつりゼリー				もも　りんご	さとう			
4 (火)	サンドバンズパン　　　　　牛乳		牛乳			パン		648 791	25.8 30.9
	てりやきハンバーグ	ぶたにく　とりにく			たまねぎ	じゃがいも　さとう でんぷん	あぶら		
	やさいサラダ		にんじん	キャベツ　きゅうり					
	たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ		
	ミネストローネスープ	ベーコン		にんじん　トマト	たまねぎ　とうもろこし	じゃがいも　マカロニ さとう	オリーブオイル		
5 (水)	ごはん　　　　　　　牛乳		牛乳			ごはん		636 812	23.3 28.2
	あげぎようざ(小2コ・中3コ)	とりにく			キャベツ　しょうが にんにく	じゃがいも　さとう こむぎこ　でんぷん	あぶら　ごまあぶら		
	ちゅうかあえ	ハム		にんじん	きゅうり　だいこん	さとう	ごまあぶら		
	マーボーどうふ	ぶたにく　とうふ　みそ	にんじん	たまねぎ　たけのこ しろねぎ　きくらげ　しょうが	さとう　でんぷん	ごまあぶら			
6 (木)	【中学校卒業お祝い献立】							604 865	23.2 28.7
	せきはん　　　　　　　牛乳		牛乳			あずき　ごはん			
	いかフライのレモンソース	いか			レモン	パンこ　こむぎこ でんぷん　さとう	あぶら		
	おひたし			にんじん　ほうれんそう	キャベツ	さとう			
	さわにわん	ぶたにく		にんじん　はねぎ	ごぼう　だいこん　たけのこ しいたけ				
	◎㊦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		
7 (金)	ごはん　　　　　　　牛乳		牛乳			ごはん		632 797	25.7 30.3
	いわしのにつけ	いわし			しょうが	さとう			
	うめあえ	かつおぶし		しそ	キャベツ　きゅうり　うめ				
	じゃがいものそばろに	ぶたにく　なまあげ はんぺん		にんじん　さやいんげん	たけのこ　たまねぎ	じゃがいも　さとう			
10 (月)	ごはん　　　　　　　牛乳		牛乳			ごはん		682 818	33.0 37.1
	あじごはんのぐ	とりにく　あぶらあげ ちくわ		にんじん	しいたけ	さとう			
	あじフライ	あじ				こむぎこ　パンこ	あぶら		
	たくじょうソース								
	かきたまじる	たまご　とうふ		にんじん　はねぎ	たまねぎ	でんぷん			
	バナナチップス				バナナ	さとう	あぶら		
11 (火)	ごはん　　　　　　　牛乳		牛乳			ごはん		622 778	24.3 28.8
	チヂミ	ぶたにく　とりにく		にんじん　はねぎ		こめこ	あぶら		
	チヂミのたれ						チヂミのたれ		
	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン	にんにく　たけのこ	さとう　でんぷん	ごまあぶら		
	わかめスープ	ベーコン　とうふ	わかめ	にんじん　はねぎ	とうもろこし　はくさい		ごま		
12 (水)	ソフトめん　　　　　牛乳		牛乳			ソフトめん		682 894	26.9 34.7
	カレーソース	ぶたにく	スキムミルク	にんじん　トマト	たまねぎ　マッシュルーム グリーンピース		カレールウ		
	てりやきにくだんご(小2コ・中3コ)	とりにく			たまねぎ	パンこ　でんぷん さとう	あぶら		
	フルーツあえ				パイナップル　もも みかん　りんご	さとう			
13 (木)	ごはん　　　　　　　牛乳		牛乳			ごはん		583 748	22.4 27.5
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん　たまねぎ しいたけ	パンこ　こむぎこ でんぷん	あぶら		
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				
	ぶたじる	ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ		にんじん　はねぎ	ごぼう　だいこん	じゃがいも			

※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。

※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）

＜基準値＞

小学校
中学校

摂取
 ネル
 一全
 の13
 20%

食物アレルギー

アレルギー

- 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 】

※3日は、ごはんに「ツナちらしすしの具」を混ぜて、手巻きのりでツナちらしすしと、手巻き用厚焼き卵を巻いて食べましょう。

※4日は、パンに「照り焼きハンバーグ・野菜サラダ・卓上マヨネーズ」をはさんで食べましょう。

※7日は、中学校は卒業式のため給食はありません。

※10日は、ごはんに「味ご飯の具」を混ぜて食べましょう。

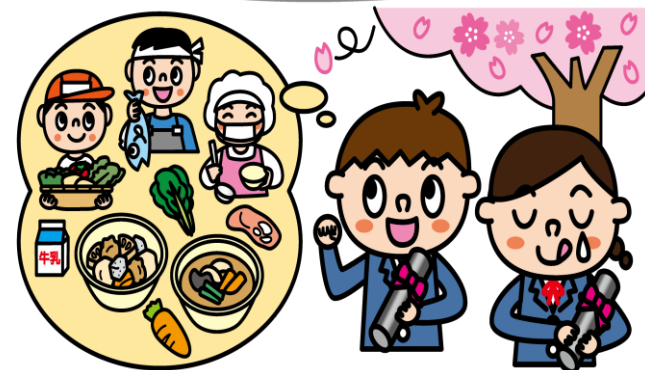
※14日は、ごはんに「ガパオライスの具」をのせて食べましょう。

※19日は、小学校の卒業式のため給食はありません。

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねでできます。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。

ご卒業おめでとうございます!



※献立表の続きは、裏面をご覧ください。

日／曜	こんだて	おも しょくじ しよくひん 主に体の組織をつくる食品		おも からだ ちょうし ととの しよくひん 主に体の調子を整える食品		おも しよくひん 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)		
		さかな にく たまご 魚・肉・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 こさかな かいそう 小魚・海藻	りよくおうしょくやさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ たんすいかぶつ 米・パン・めん いも・砂糖	ゆ し しじつ 油脂・種実		
14 (金)	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		586 751	25.1 30.0
	コーンしゅうまい(小2コ・中3コ)	すけそうだら とうふ			とうもろこし たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん パンこ			
	もやしのナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら		
	はっぼうさい	ぶたにく うずらたまご いか えび		にんじん	キャベツ メンマ たまねぎ しょうが きくらげ	でんぶん	ごまあぶら		
17 (月)	【世界の料理－タイ－】							633 850	20.1 24.6
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	ガパオライスのぐ	ぶたにく ぶたレバー		ピーマン あかパプリカ バジル	たまねぎ きパプリカ にんにく しょうが	さとう			
	ビーフンスープ	ベーコン		にんじん にら	キャベツ メンマ きくらげ	ビーフン	ごまあぶら		
18 (火)	ごまだんご					いんげんまめ さとう あずき こめこ	ごま あぶら	695 891	26.3 31.3
	【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			
	ごくごくごはん 牛乳		牛乳						
	とりとレバーのあげに	とりにく とりレバー				でんぶん さとう	あぶら		
	いそかあえ		のり		キャベツ もやし	さとう			
19 (水)	けんちんじる	とうふ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ	さといも		650 817	29.4 35.4
	◎(小)卒業お祝いデザート	とうにゅう おから			いちご	さとう こめこ でんぶん	あぶら		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	さばのてりやき	さば				さとう でんぶん			
21 (金)	きゅうりのたくあんあえ				きゅうり たくあんづけ			698 860	25.6 30.1
	やさいとなまあげのにももの	とりにく なまあげ ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	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	じゃがいも	ハヤシルウ カレールウ		
	ハムステーキ	とりにく ぶたにく				でんぶん さとう			
	えだまめサラダ				えだまめ とうもろこし キャベツ				
	ごまドレッシング						ごまドレッシング		
	◎ももヨーグルト		ヨーグルト		もも				

※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。



3月3日は「ひな祭り」です。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。この日には、ひな人形や桃の花を飾って、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物、ひしもちなどでお祝いをします。

西三河地方では、ひなまつりの日に「いがまんじゅう」をおひなさまにお供えし、食べる風習があります。飾りのもち米の色には意味があり、ピンクは「桃の花」、黄色は「菜の花」、緑は「新芽」と伝えられています。

3日の給食には、ツナちらし寿司、ひな祭りゼリーが出ます。お楽しみに。

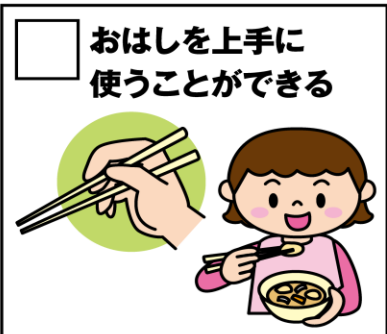
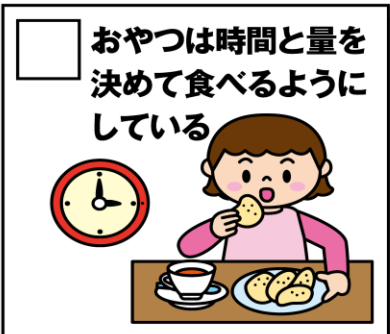


今月の重点目標「自分の食生活を見直そう」

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。



＊＊世界の料理 タイ（17日）＊＊

タイでは、日ごろから外で食事をする事が多く、朝から晩までたくさんの屋台が並んでいます。主食はお米で、日本のお米より粘り気が少ないインディカ米が栽培されています。他にも個性的な調味料として魚からつくられた「ナンプラー」や、タイ料理に欠かせない「パクチー」というハーブなどが有名です。



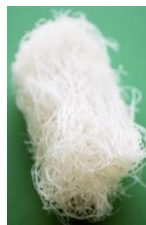
■ガパオライス

「ガパオ」とは、「バジル」を意味するタイの言葉です。ピリ辛に味付けされた肉と野菜やバジルを一緒に炒めて、ご飯の上にのせて食べます。目玉焼きとあわせて食べると、辛さをやわらげることができます。



■ビーフン

ビーフンは米の粉から作る麺です。アジアを中心にタイでも多く食べられており、汁物や炒め物など、様々な料理に使われています。今回は、ビーフンをスープに入れました。



～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～
にんじん、だいこん、ほうれん草、キャベツ、白菜、葉ねぎ、白ねぎ、きゅうり、もやし

