



令和8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	【赤】主に体をつくる食品		【緑】主に体の調子を整える食品		【黄】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 大豆・大豆製品	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
2 月	【ひな祭り献立】								
	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	ちらしずしのぐ	まぐろ		にんじん さやいんげん	れんこん たけのこ しいたけ	さとう		657	21.2
	やさいコロッケ			にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こむぎこ パンこ でんぷん さとう	あぶら	832	24.8
	ふのすましじる	とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	はくさい	やきふ			
	◎いがまんじゅう					こめこ あずき さとう でんぷん	あぶら		
3 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	ポークカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも	カレールウ	690	25.4
	チキンナゲット(小2コ・中3コ)	とりにく			にんにく	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	886	31.6
	ベーコンとやさいのソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ とうもろこし		あぶら		
4 水	サンドロールパン	牛乳	牛乳			パン			
	てりやきハンバーグ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく			たまねぎ	パンこ でんぷん さとう		673	27.0
	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり			823	32.5
	[ノンエッグマヨネーズ]						ノンエッグマヨネーズ		
	パンプキンスープ	とうにゅう	牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ	たまねぎ		ホワイトルウ		
5 木	【中学校卒業お祝い献立】								
	せきはん	牛乳	牛乳			ごはん あずき			
	とんかつ	ぶたにく				パンこ でんぷん	あぶら	589	23.5
	[たくじょうソース]								
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			822	29.1
	かきたまじる	たまご とうふ ちらし かまぼこ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	でんぷん			
	◎㊦卒業お祝いケーキ	たまご	クリーム		いちご	こむぎこ さとう	あぶら		
6 金	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	えびしゅうまい(小2コ)	たら えび			たまねぎ	さとう こむぎこ でんぷん		616	23.5
	こまつなのナムル			にんじん こまつな	もやし	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 にんにく しょうが きくらげ	さとう でんぷん	ごまあぶら		
9 月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	メンチカツ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	592	23.0
	だいずとひじきのにももの	だいず	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう		775	28.2
	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				
10 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	いわしのはちょうみそに	いわし みそ		はねぎ		さとう		627	26.6
	たくあんあえ				キャベツ たくあんづけ		ごま	789	31.7
	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 こんにやく	じゃがいも さとう			
11 水	【世界の料理-インドネシア-】								
	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん			
	ナシゴレンのぐ	えび		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	645	26.7
	めだまやき	たまご					あぶら	776	30.0
	ソトアヤム	とりにく		にんじん チンゲンサイ	もやし しょうが にんにく	はるさめ			
	◎バニラヨーグルト		ヨーグルト						
12 木	ロールパン	牛乳	牛乳			パン			
	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	681	26.9
	コーンサラダ				とうもろこし えだまめ きゅうり		コーンクリーミー ドレッシング	864	34.0
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	マカロニ			
13 金	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん			
	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 グリンピース	じゃがいも	カレールウ	696	29.8
	しろみざかなフライ	たら				こむぎこ パンこ でんぷん さとう	あぶら	897	37.3
	オレンジ				オレンジ				

献立表の見方

◎:業者配送 [ ]:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ ㊦:中学校のみ

<基準値>

小学校  
中学校

650  
830  
摂取エネルギー  
全体の13~  
20%

※都合により材料を変更することがあります。  
※材料は、全てを記載しているものではありません。  
※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。

※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)

### 【お知らせ】

- ※2日は、ごはんに「ちらしずしの具」を混ぜて食べましょう。
- ※4日は、パンに「照焼きハンバーグ・グリーンサラダ」をはさんで食べましょう。
- ※6日は、中学校は卒業式のため給食はありません。
- ※11日は、麦ごはん「ナシゴレンの具」を混ぜて「目玉焼き」をのせて食べましょう。
- ※19日は、ごはん「ピビンバの具」をのせて食べましょう。小学校は卒業式のため、給食はありません。

## ご卒業 おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、かけがえのない思い出です。これから先、みなさんが元気で活躍できることを応援しています。



日 / 曜	こんだて	【赤】主に体をつくる食品		【緑】主に体の調子を整える食品		【黄】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 大豆・大豆製品	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		
16 月	ごはん 牛乳 じゃがいもとレバーのあげに きんぴらごぼう きりぼしだいこんとなめこのみそしる	とりレバー はんぺん とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	ごぼう えだまめ きりぼしだいこん なめこ	ごはん じゃがいも でんぷん さとう さとう	あぶら あぶら ごま	641 799	24.7 29.1	
17 火	ごはん 牛乳 あつやきたまご もやしとコーンのあえもの やさいとなまあげのそぼろに	たまご ぶたにく なまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	もやし とうもろこし たまねぎ はくさい たけのこ	ごはん さとう でんぷん さとう	あぶら	601 749	25.3 29.8	
18 水	【小学校卒業お祝い献立】 ごこごはん 牛乳 とりにくのてりやき れんこんとにんじんのツナあえ よしのじる ◎(小)卒業お祝いデザート	とりにく まぐろ とうふ ちらしかまぼこ とうにゅう	牛乳	にんじん にんじん こまつな	れんこん だいこん しめじ いちご	ごはん おおむぎ げんまい きび くろまい あかまい でんぷん さとう さといも でんぷん さとう	ごま	638 751	24.6 29.4	
19 木	ごはん 牛乳 ビビンバのぐ ごもくパオズ(中2コ) ちゅうかスープ ミニチーズ	ぶたにく ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ メンマ	ごはん さとう でんぷん パンこ こむぎこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	— 824	— 30.6	
23 月	ごはん 牛乳 さばのしおやき こうやどうふのごまあえ ぶたじる	さば こうやどうふ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん はねぎ	はくさい だいこん ごぼう	ごはん さとう ごま		618 776	31.5 37.7	
献立表の見方		◎:業者配送 [ ]:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ ㊦:中学校のみ						<基準値> 小学校 中学校	650 830	摂取エ ネルギー —全体 の13~ 20%

※都合により材料を変更することがあります。※材料は、全てを記載しているものではありません。  
※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。

# ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」です。この日は、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをします。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句のひとつ「上巳(じょうし)の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。給食では少し早いですが、3月2日に「ちらしずし」と西三河地域で昔から食べられているひな菓子の「いがまんじゅう」を出します。お楽しみに。

## 今月の重点目標 「自分の食生活を見直そう」

いよいよ3月、今の学級で過ごす日も残りわずかです。皆さんは、毎日の給食からどんなことを学びましたか。この1年間を振り返り、できたことを確認してみましょう。

### 1年間の振り返りをしよう!



給食の前に、手をきれいに洗った	食事のあいさつは、心をこめて言った	はしを正しく使うことができた
よくかんで、味わって食べた	栄養バランスについて考えることができた	自分に必要な量を考えて食べる事ができた
地域でとれる食べ物を知ることができた	行事食や郷土料理、世界の料理を知ることができた	みんなで楽しく食えることができた

今回チェックできなかったところは、来年度、できるようにしましょう。

## \*\*世界の料理 インドネシア(11日)\*\*

インドネシアは、約1万7千以上の島がある、世界で最も多い島を持つ国です。およそ9千以上の島に人が住んでいて、約300もの民族があり、島や民族ごとに郷土料理があります。



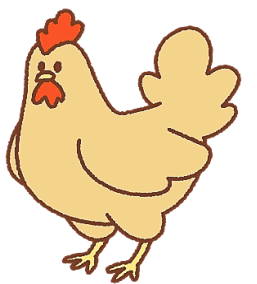
### ■ナシゴレン

代表的な家庭料理でチャーハンに似ています。インドネシア語で「ナシ」は「ごはん」、「ゴレン」は「油でいためる」という意味があります。



### ■ソトアヤム

鶏肉を使った、インドネシアに古くから伝わるスープです。「ソト」は「スープ」、「アヤム」は「鶏肉」という意味があります。日本でいうみそ汁のような料理で、家庭によってさまざまな具材を使って作ります。



## ～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～

にんじん、大根、れんこん、白菜、ほうれん草、小松菜、チンゲン菜、キャベツ、きゅうり、葉ねぎ、白ねぎ、もやし

