



令和6年 3月分献立表



豊川市学校給食課(南部学校給食センター)

日 曜	献立名	主な食品とその動き						メモ欄
		赤/体を作る		緑/体の調子を整える		黄/エネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1 金	ごはん 牛乳 白みそ汁 もち麦入りはんぺん(㊸2こ・㊸3こ) やさい炒め ひなあられ		牛乳 とうふ 冷凍油揚げ 白みそ たら いとより	にんじん はねぎ にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ コーン	ごはん じゃがいも もち麦 でんぷん さとう もち米 さとう	油 油 油	ひなまつり献立
4 月	麦ごはん 牛乳 マーボーだいこん しゅうまい(㊸2こ・㊸3こ) ポイルもやし		牛乳 ぶた肉 冷凍生揚げ 赤みそ ぶた肉 とり肉 たら		おろししょうが にんにく たまねぎ だいこん むきえだ豆 たまねぎ こまつな もやし	ごはん 大麦 さとう でんぷん でんぷん パン粉 さとう 小麦粉	油 油	
5 火	白玉うどん 牛乳 カレーなんばん ぶりの竜田揚げ コーンサラダ		牛乳 とり肉 冷凍油揚げ ぶり コーンドレッシング	にんじん	干しいたけ はくさい 根深ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン	白玉うどん でんぷん コーンドレッシング	油	豊川産根深ねぎの日
6 水	ごはん 牛乳 やさいのふくめ煮 ごぼう入りつくね(㊸2こ・㊸3こ) 赤しそあえ		牛乳 揚げはん こうやどうふ とり肉	にんじん さやいんげん 赤しそ粉	たまねぎ たけのこ 干しいたけ たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう でんぷん さとう	油	
7 木	ごはん 牛乳 かきたまスープ 愛知のやさいはるまき もやしのナムル		牛乳 とうふ 液卵 とり肉	にんじん はねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ エリンギ キャベツ れんこん もやし にんにく	ごはん でんぷん でんぷん さとう 小麦粉 さとう	油 油	
8 金	ごはん 牛乳 肉どうふ さわらの西京焼き きよみかかん		牛乳 ぶた肉 冷凍とうふ さわら みそ	にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ きよみかかん	ごはん さとう でんぷん さとう	油	
11 月	ごはん 牛乳 煮しめ いかフライのレモン煮 きゅうりあえ [きゅうり漬]		牛乳 とり肉 揚げはん いか	にんじん さやいんげん	干しいたけ ごぼう れんこん こんにゃく レモン果汁 キャベツ きゅうり きゅうり漬 [きゅうり]	ごはん さといも さとう さとう パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぷん [さとう]	油	
12 火	麦ごはん はっこう乳 米粉のカレーライス 切り干しだいこんのサラダ 福神漬	ごまドレッシング	牛乳 はっこう乳 ぶた肉 豆乳	にんじん	たまねぎ 切り干しだいこん コーン きゅうり しそ	ごはん 大麦 じゃがいも ごまドレッシング	油	はっこう乳:学校配送
13 水	㊸赤はん ㊸ごはん 牛乳 すまし汁 とりのから揚げ ごまあえ ㊸米粉のいちごクレープ ㊸ミニゼリー(洋なし)		牛乳 かまぼこ とうふ とり肉 豆乳 大豆粉	にんじん にんじん にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ おろししょうが キャベツ いちご いちご果汁 洋なし 洋なし果汁	㊸ごはん もち米 あずき ㊸ごはん 米粉 さとう さとう 米粉 さとう	油 すりごま 油	小学校お祝い献立 ㊸米粉のいちごクレープ:学校配送
14 木	クロスロールパン 牛乳 米粉のホワイトシチュー ウインナーソテー フルーツミックス [いちごゼリー]		牛乳 とり肉 豆乳 カットウインナー	にんじん 青じそフレーク	たまねぎ マッシュルーム キャベツ パインレトルト みかんレトルト いちごゼリー [いちご]	クロスロールパン じゃがいも 油		
15 金	ごはん 牛乳 わかめスープ ピピンパ ミニトマト(2こ) ㊸角チーズ		牛乳 なるとまき わかめ 牛肉 角チーズ	にんじん にんじん ほうれんそう ミニトマト	たまねぎ コーン はくさい にんにく 大豆もやし	ごはん さとう でんぷん 油	いりごま	豊川産ミニトマトの日 ピピンパ:ごはんにピピンパの具をのせ、まぜながら食べましょう。
18 月	ごはん 牛乳 のっぺい汁 厚焼きたまご たけのこのピリ辛炒め ヨーグルト		牛乳 鶏卵 揚げはん ヨーグルト	にんじん にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう 干しいたけ 根深ねぎ たけのこ	ごはん さといも でんぷん さとう でんぷん さとう	油 油	豊川産根深ねぎの日 ヨーグルト:学校配送
19 火	ごはん 牛乳 はるさめスープ 酢ぶた きよみかかん		牛乳 なるとまき ぶた肉	はねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ えのきたけ コーン たまねぎ たけのこ 干しいたけ きよみかかん	ごはん はるさめ 米粉 さとう	油	

●献立表の㊸は小学校、㊸は中学校です。 ●食物アレルギーの確認は加工食品アレルギー表示表をご覧ください。 ●太字は愛知県で作られた食品です。
●調味料やだし等については予定献立表をご覧ください。 ●都合により献立及び食品を変更する場合があります。

食事と生活に関するアンケート結果(令和5年度)より

あなたは毎日、朝ごはんを食べていますか。

対象●小学校5年生668名 中学校2年生282名

【小学校】

【中学校】

■毎日食べている ■ほとんど食べている ■ときどき食べている ■あまり食べない ■食べない

朝ごはんをしっかり食べることで、集中力がアップし、体力や学力の向上が期待できます。
朝ごはんを毎日食べて、元気に楽しく過ごしましょう。

給食レシピの紹介 煮しめ

(材料(4人分))

- ・とりもも肉(一口大) 100g
- ・酒 小さじ1強
- ・にんじん(いちょう切り) 100g
- ・干しいたけ(もどす、せん切り) 4g
- ・れんこん(いちょう切り) 100g
- ・ごぼう(小口切り、下ゆで) 80g
- ・こんにゃく(一口大、下ゆで) 100g
- ・さといも(乱切り) 100g
- ・揚げはん(1/2 1cm、油ぬぎ) 60g
- ・さやいんげん(1cm) 20g
- ・厚削節 2g
- ・しょうゆ 大さじ1と1/3
- ・A: さとう 大さじ1弱
- ・みりん 小さじ1と1/3

(作り方)

- ①とりもも肉に酒をふっておく。
- ②厚削節でだしをとり、干しいたけのもどし汁とAの調味料を加え、とりもも肉、にんじん、干しいたけ、れんこん、ごぼう、こんにゃく、さといも、揚げはんの順に加えて、あくを取りながら煮る。
- ③火が通ったら、さやいんげんを加えて仕上げる。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

3月の「豊川産〇〇の日」

豊川でつくられた食材です!

ミニトマト

根深ねぎ

地元の甘くて美味しいネギを食べて、風邪に負けず元気に成長してください

豊川市柑子町 小島 孝にさんです。

予定献立表・加工食品アレルギー表示表・給食レシピ・食材産地などは豊川市学校給食課のホームページをご覧ください。

豊川市学校給食課