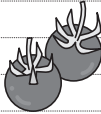




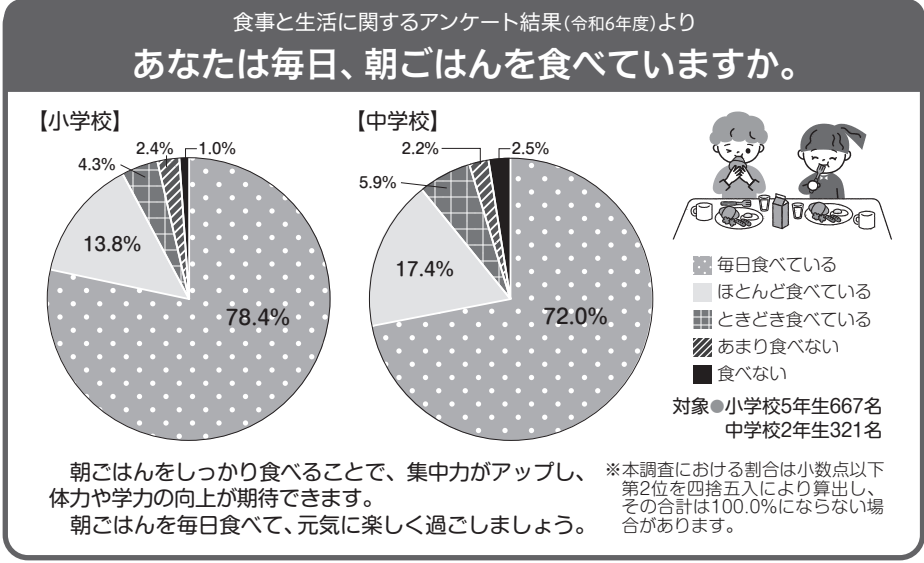
令和7年 3月分献立表



豊川市学校給食課(南部学校給食センター)

日 曜	献立名	主な食品とその働き						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		
3 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		ひなまつり献立	
	白みそ汁	白みそ	わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ	じゃがいも			
	花型とうふハンバーグ	とり肉 とうふ おから		にんじん	たまねぎ にんにくペースト しょうがペースト	さとう	油		
	やさいソテー			にんじん こまつな	キャベツ		油		
	ひなあられ		こんぶ 青のり	トマトパウダー パプリカパウダー ほうれんそうパウダー		うるち米 さとう でんぶん			
4 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	肉どうふ	ぶた肉 冷凍とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ	さとう でんぶん	油		
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう でんぶん			
	赤しそあえ			赤しそ粉	キャベツ きゅうり				
5 水	ごはん はっこう乳		はっこう乳			ごはん		はっこう乳:学校配送	
	ぶた汁	ぶた肉 とうふ 赤みそ		はねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ				
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 ぶた肉			キャベツ たまねぎ	でんぶん パン粉 さとう 小麦粉 コーンフラワー	油		
	ひじきと大豆の煮付け	水煮大豆 冷凍油揚げ	ひじき	にんじん	たけのこ	さとう	油		
6 木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン			
	米粉のホワイトシチュー	とり肉 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	じゃがいも	油		
	オムレツ	鶏卵				でんぶん さとう	油		
	フルーツカクテル [いちごゼリー]				みかんレトルト パインレトルト いちごゼリー [いちごペースト]	[さとう]			
7 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	やさいのふくめ煮	揚げはん こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ	じゃがいも さとう			
	とりのてり焼き	とり肉				さとう でんぶん			
	きよみみかん				きよみみかん				
10 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 大麦		豊川産ミニトマトの日 ビビンバ:麦ごはん にビビンバの具をの せ、まぜながら食べま しょう。	
	わかめスープ		なるとまき	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ はくさい コーン			
	ビビンバ		牛肉		にんじん ほうれんそう	にんにく 大豆もやし	さとう でんぶん		油 いりごま
	ミニトマト(2こ)				ミニトマト				
	㊥角チーズ			角チーズ					
11 火	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん			
	カレーなんばん	とり肉 冷凍油揚げ		にんじん	しいたけ はくさい 根深ねぎ				
	ぶりの竜田揚げ	ぶり			しょうが	でんぶん	油		
	コーンサラダ	コーンドレッシング			キャベツ きゅうり コーン		コーンドレッシング		
12 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	マーボーだいこん	ぶた肉 冷凍生揚げ 赤みそ			しょうが にんにく たまねぎ だいこん むきえだ豆	さとう でんぶん	油		
	しゅうまい(㊤2こ・㊥3こ)	ぶた肉 とり肉 たら			たまねぎ	でんぶん パン粉 さとう 小麦粉	油		
	ボイルもやし	パックしょうゆ		こまつな	もやし				
13 木	㊤赤はん ㊥ごはん 牛乳		牛乳			㊤ごはん もち米 あずき ㊥ごはん		小学校お祝い献立 ㊤米粉のいちごクレー プ:学校配送	
	すまし汁	さくら型かまぼこ 冷凍とうふ	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ					
	いかフライのレモン煮	いか		レモン果汁	パン粉 小麦粉 コーンフラワ ーさとう でんぶん	油			
	ごまあえ		にんじん こまつな	キャベツ	さとう	すりごま			
	㊤米粉のいちごクレープ	豆乳 大豆粉		いちごピューレー いちご果汁 レモン果汁	さとう 米粉	油			
14 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	煮しめ	とり肉 揚げはん	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	さといも さとう				
	厚焼きたまご きゅうりあえ [きゅうり漬]	鶏卵		キャベツ きゅうり きゅうり漬 [きゅうり]	さとう でんぶん	油			
					[さとう]				
17 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	かきたまスープ	とうふ 液卵	にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ	でんぶん				
	愛知のやさいはるまき	とり肉	にんじん	キャベツ れんこん	でんぶん さとう 小麦粉	油			
	もやしソテー		にんじん	もやし		油			
	かんそう小魚		かたくちいわし		さとう				
18 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 大麦			
	米粉のチキンカレーライス	とり肉 豆乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油			
	切り干しだいこんのサラダ	ごまドレッシング		切り干しだいこん コーン きゅうり		ごまドレッシング			
	福神漬		しそ	だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう				
19 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	はるさめスープ	なるとまき	はねぎ	たまねぎ コーン えのきたけ	はるさめ				
	酢ぶた	ぶた肉	にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米粉 さとう	油			
	きよみみかん			きよみみかん					

●献立表の㊤は小学校、㊥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。



給食レシピの紹介 すまし汁

〈材料(4人分)〉

- ・厚削節 12g
- ・だし用こんぶ 1g
- ・にんじん(いちょう切り) 40g
- ・たまねぎ(1/2スライス) 160g
- ・えのきたけ(半分に切る) 40g
- ・かまぼこ(いちょう切り) 20g
- ・とうふ(さいのめ切り) 120g
- ・みつば(1cm) 12g
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1と1/3

〈作り方〉

- ①厚削節とだし用こんぶでだしをとる。
- ②だし汁の中ににんじん、たまねぎ、えのきたけ、かまぼこ、とうふの順に加えて煮る。
- ③うすくちしょうゆで味をととのえ、みつばを加えて仕上げる。

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

農業は天候に左右されて難しいこともありますが、食べた人の笑顔を思っ
て、頑張って作っ
ています。

豊川市当古町 酒井 一憲さんです。

学校給食課

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で
ご覧いただけます。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です