



3月 中学校給食献立表

春日井市教育委員会
学校給食課

今月の献立目標 好き嫌いなく楽しくおいしく食べよう

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
3月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	ジャーチャンドウフ	生揚げ 豚肉 豆みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	砂糖 でん粉	
	あじのフリッター(3個)	あじ				小麦粉	米油 大豆油
	ブロッコリーと塩昆布の 中華和え		昆布	ブロッコリー		砂糖	ごま油
4月	ひしもち					もち粉 砂糖	
	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	野菜スープ	鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ もやし エリンギ	じゃがいも	オリーブ油
5月	やきそば	豚肉 いか	青のり	にんじん	キャベツ しょうが	油そば	
	オレンジ				オレンジ		
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
6月	えがいのカレーシチュー	豚肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールー	
	菜花のサラダ	まぐろ油漬け		菜花	キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
7月	みつば入り かきたま汁	豆腐 卵 鶏肉 かまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ	でん粉	
	ヒレカツ	豚肉				パン粉	米油
	ポイルキャベツ				キャベツ		
	小袋中濃ソース						
8月	ガトーショコラ	豆乳				砂糖 米粉	植物油
	卒業式						
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
9月	ごじる	豆腐 大豆 豆乳 あわせみそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ		
	まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬け			キャベツ しょうが	砂糖	
	きざみたくあん				だいこん	砂糖	
10月	手巻きのり		のり				
	スライスパン 牛乳		牛乳			パン	
	大豆とウィンナーのトマト煮	大豆 ポークウィンナー		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし セロリ にんにく	じゃがいも 砂糖	
11月	コールスローサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	砂糖	サラダ油
	みかんジャム				みかん	水あめ	
	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん	
12月	しょうゆラーメンのスープ	豚肉 なんと	わかめ	にんじん	もやし とうもろこし ねぎ たけのこ		ごま油
	愛知の野菜入り春巻き	鶏肉		にんじん	キャベツ れんこん	小麦粉	米油
	にんじんとほうれん草の ナムル			にんじん ほうれん草		砂糖	白ごま ごま油
13月	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	
	だご汁	豚肉		にんじん	はくさい 大根 ねぎ ぶなしめじ	すいとん	
	鶏肉とレバーの照り煮	鶏肉 鶏レバー			たまねぎ	でん粉 じゃがいも 砂糖	米油
14月	ヨーグルト		ヨーグルト				
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	じゃがいものそぼろ煮	生揚げ 鶏肉		にんじん	たけのこ 枝豆	じゃがいも 砂糖	
15月	ひじきサラダ	まぐろ油漬け	ひじき	ほうれん草 にんじん	とうもろこし	砂糖	白ごま
	野菜ふりかけ	かつおぶし		青菜		砂糖	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
16月	白菜といか団子のスープ	たら いか		にんじん	はくさい ねぎ	でん粉	
	ビビンバの具	卵 牛肉		小松菜	もやし 切り干し大根 にんにく	砂糖	
	ブルーン				ブルーン		
17月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	大根と豚肉の煮物	豚肉	昆布	にんじん	大根 こんにゃく	さといも 砂糖	
	さば銀紙焼き	さば みそ				砂糖	
18月	キャベツのゆかり和え			赤しそ	キャベツ	砂糖	
	きらず揚げ	おかから				小麦粉 砂糖	菜種油

- ① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。
④ ♪マークは食缶・フライ缶のおかずにて特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を使用していない献立です(調味料を除く)。

日 曜	3月 献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
	牛乳		牛乳				
	ツナの炊き込みご飯	まぐろ油漬け 油揚げ		にんじん	ごぼう ぶなしめじ	米 もち米 砂糖	
19	けんちん汁	豆腐		にんじん	大根 こんにゃく ごぼう ねぎ		ごま油
水	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉 小麦粉	米油
	和風サラダ	ベーコン		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	サラダ油
	あまなつぜりー				あまなつ	砂糖	
㊦	ごはん はっこう乳		はっこう乳			米	
	えがいのハヤシチュー	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも ハヤシルウ 砂糖	
21	コーンサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	白ごま サラダ油
金	いわしの干し小魚		いわし			砂糖 でん粉	



ひなまつり

ひなまつり

ひなまつり

3日（月） ひしもち

3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりは「桃の節句」とも言われ、子どもたちの健やかな成長を願う行事です。昔は、身についた災難を人形に移して海や川に流してお払いをする風習がありました。江戸時代になると、ひな飾りが登場し、立派なひな人形を飾り、桃の花やひし餅、あられなどを供えて白酒でお祝いをするというように変わり、今に続いています。ひしもちは、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。



今月の献立紹介

5日（水） 菜花のサラダ



菜花は、春の訪れを感じられる植物です。野菜の花という意味から菜花とよばれるようになりました。花がさく前の、若くてやわらかい「つばみ」、「くき」、「葉」を食べます。ほんのりと苦みはありますが、やさしい春の味をぜひ味わってみてください。

みつば

6日（木）

みつば入りかきたま汁

みつばは、日本原産の野菜です。3月頃から初夏にかけてが旬です。愛知県では、豊富な地下水を利用した水耕栽培が行われています。太陽の光を十分にあてたみつばを1年中出荷できます。



熊本県の郷土料理

13日（木） だご汁

だご汁の「だご」とは、小麦粉と水を混ぜ合わせてこねたもので、熊本県の方言で「団子」のことを指します。九州地方は火山が多く、火山灰の混ざった土は、水はけがよいため、米作りよりも麦などの穀物の栽培に向いていました。そのため、お米が不足していた時代には、お米の代わりに小麦粉で作った団子を食べていました。



卒業・修了お祝い献立

6日（木）

みなさんで、1年間を振り返りながら、3年生の卒業・修了をお祝いしましょう。クラスのみなど楽しい給食の時間にしましょう。



<学校給食費の納期限等のお知らせ>

単価	対象月	納期限・口座振替日	予定金額	給食日数
285 円	1月分	令和7年2月28日(金)	4,845 円	17日
	2月分	令和7年3月31日(月)	5,130 円	18日

※ 口座への入金は、納期限（口座振替日）の前日までお願いします。

※ 給食提供日の4日前（土日祝休日等を除く）までに、欠席等により給食を食べない旨、学校に連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

令和6年4月分から、1食当たり給食費を340円としています。ただし、令和6年度中は公費負担により値上げ分を無償化し、保護者負担額（児童生徒分）は変更せず、285円としています。

市のホームページに、アレルギー献立表を掲載しています。

