



# 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	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
① 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	えがおのカレーシチュー	豚肉 豆乳		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールウ	
	葉の花入りツナサラダ	まぐろ油漬け		菜花 にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	オリーブ油
	ひなあられ					米 砂糖	
4 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	
	春雨サラダ	チキンハム			きゅうり もやし とうもろこし	はるさめ 砂糖	ごま油
	しらぬい				しらぬい		
5 火	せきはん 牛乳		牛乳			米 もち米 小豆	
	五目汁	豆腐 鶏肉		にんじん	大根 こんにゃく ごぼう ねぎ		
	ヒレカツ	豚肉			キャベツ	パン粉 小麦粉 米粉	米油
	ポイルキャベツ						
	小袋中濃ソース						
	米粉豆乳マフィン	豆乳 大豆				砂糖 米粉	
6 水	<b>卒業式</b>						
7 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	大根と豚肉の煮物	豚肉 うずら卵		にんじん さやいんげん	大根	さといも 砂糖	
	さば銀紙焼き	さば みそ				砂糖	
	白菜と小松菜の和え物			小松菜 にんじん	はくさい	砂糖	
8 金	スライスパン 牛乳		牛乳			パン	
	白いんげんのポターージュ	ベーコン	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 白いんげん豆 ホワイトルウ	
	切り干し大根とチキンのサラダ	鶏肉			きゅうり とうもろこし 切り干し大根	砂糖	白ごま サラダ油
	みかんジャム				みかん	水あめ	
11 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	小麦粉	
	生揚げと小松菜のあんかけ	生揚げ 鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが	砂糖 でん粉	
	きらず揚げ	おから				小麦粉 砂糖	菜種油
12 火	麦ごはん はっこう乳		はっこう乳			米 大麦	
	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 高野豆腐		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	
	ちくわのいそべ揚げ(3個)	ちくわ	青のり			小麦粉 でん粉	米油
	キャベツとほうれん草の おかか和え	花かつお		ほうれん草	キャベツ	砂糖	
① 13 水	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	白みそ汁	豆腐 鶏肉 油揚げ 米みそ		にんじん	大根 ねぎ えのきたけ		
	肉野菜いため	豚肉		にんじん なら	たまねぎ もやし しょうが にんにく	砂糖 でん粉	米油
	ブルーン				ブルーン		
14 木	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん	
	しょうゆラーメンのスープ	豚肉 なると	わかめ	にんじん	もやし ねぎ たけのこ		ごま油
	愛知の野菜春巻き	鶏肉		にんじん	キャベツ れんこん	小麦粉	米油
	きゅうりの中華和え				きゅうり	砂糖	ごま油
15 金	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	たまねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖	
	ごぼうサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	ごぼう きゅうり 切り干し大根	砂糖	白ごま ごま油
	ヨーグルト		ヨーグルト				
18 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	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	でん粉	
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが		
	キャベツの塩昆布和え		昆布		キャベツ	砂糖	

卒業・修了  
お祝い献立

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
19 火	牛乳		牛乳				
	ツナの炊き込みごはん	まぐろ油漬け 油揚げ		にんじん	こんにゃく ぶなしめじ	米 もち米 砂糖	
	さわにわん	豚肉 かまぼこ		にんじん	たけのこ ごぼう ねぎ	ながいも	
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉 小麦粉	米油
	もやしとほうれん草のごま和え いちごゼリー			ほうれん草	もやし いちご	砂糖	白ごま
21 木	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			パン	
	ミートソースペンネ	豚肉 大豆		トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	マカロニ 砂糖	オリーブ油
	ブロッコリーサラダ	鶏肉		ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり		卵なし マヨネーズ

- 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 トマークは、食缶・フライ缶のおかず、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)。

### 今月の献立紹介

5日(火) 卒業・修了お祝い献立



日本では、昔からお祝いの時には赤飯を炊いて祝う習慣があります。昔は「赤米」という赤いお米を使って赤飯を炊いていました。昔の人は、この赤米を大切にされていて、神様にお供えしたり、特別な日にだけ食べたりしていたそうです。今では赤米の代わりに「小豆」という赤い豆をお米と一緒に炊いています。

3年生は、この日の給食が最後になります。9年間食べてきた給食を振り返りながら、楽しんで食べてくださいね。

### 中学生特別メニュー給食

19日(火)

食缶を2つ使って「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえた献立です。主菜の「鶏肉のから揚げ」は、調理場で下味をつけ、1つ1つ手作りします。



### みつば

18日(月)

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

11日(月)  
だご汁



「だご」とは熊本弁で「団子」のことを言います。小麦粉を練ってつくった生地を平たい団子状にして、白菜、大根、人参など季節の野菜や肉と共に煮立て、みそやしょうゆで味を調えた料理です。農作業に忙しい農家の人々が、食事の手間と時間を節約するためにつくられた料理で、気軽に食べられるうえに腹持ちがよいという利点から生まれたそうです。



### ひなまつり

1日(金)  
ひなあられ

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。



### <給食費のお知らせ>

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替)
285円	2月分	19日	5,415円	令和6年4月1日(月)
	3月分	13日	3,705円	令和6年4月30日(火)

- ※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願いします。  
※ 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。

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。



毎月19日は食育の日  
~おうちでごはんの日~

