



ホームページで献立表が確認できます。

# 3月献立表



クックパッドで応募  
献立や給食の人気  
レシピが確認できます。

尾張旭市学校給食センター  
中学校

日	曜	献立名	主な材料と働き						
			体をつくる		体の調子をととのえる		体を動かすエネルギーとなる		
			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・きのこ・果物	5群 穀物・いも類・さとう	6群 油脂類・種実類	
2	月	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			米	ロウカット玄米	
		無水キーマカレー	牛肉		にんじん トマト	たまねぎ			
		米粉のコロッケ	ぶた肉 牛肉		たまねぎ			米粉 じゃがいも さとう でんぷん 米/パン粉	なたね油
		ビーンズサラダ	ひよこめ		にんじん パセリ	キャベツ	えだまめ きゅうり		ごまドレッシング
3	火	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		
		◎さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	でんぷん さとう		
		きゅうりのごましょうゆ				きゅうり	さとう		ごま ごま油
		みそ汁	ぶた肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ			
4	水	ひなあられ		こんぶ 青のり	トマト粉 ほうれんそう粉 パプリカ粉		米 さとう でんぷん		
		赤飯 ♥はっごう乳		はっごう乳			米 もち米 あずき		
		照り焼きハンバーグ	だいたい ぶた肉 とり肉			たまねぎ	じゃがいも でんぷん さとう		
		キャベツの塩昆布あえ		塩こんぶ		キャベツ			ごま油
5	木	お祝いすまし汁	とうふ とり肉 さくらかまぼこ		にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ			
		♥卒業祝いケーキ	たまご だいたい	乳製品 生クリーム		いちご	小麦粉 でんぷん さとう 水あめ		ごま塩(赤飯用)
		ごま塩(クラス1袋)							
		麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
9	月	豚肉のしょうが炒め	ぶた肉			たまねぎ しょうが	さとう でんぷん		
		千草あえ	油揚げ		ごまつな にんじん	もやし	さとう		
		とうもろこしのうすくず汁	とうふ とり肉	くきわかめ	にんじん	とうもろこし ねぎ	でんぷん		
		アーモンド入り小魚		いわし			さとう		アーモンド
10	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
		中華飯	ぶた肉 いちか		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	オイスターソース(かき油) でんぷん		
		焼きぎょうざ(2こ)	ぶた肉		にら	キャベツ しょうが	小麦粉 でんぷん さとう		ごま油 植物油
		もやしとえだまめのあえもの				もやし えだまめ	さとう		ごま ごま油
11	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		
		◎にしんのゆずみそ煮	にしん みそ			ゆず	でんぷん さとう		
		いそ香あえ		のり	ごまつな にんじん	もやし	さとう		
		じゃがもち汁	油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも でんぷん		
12	木	ロールパン 牛乳		牛乳			ロールパン		
		野菜いっぱいポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		
		オムレツのマッシュルームソースかけ	たまご		トマト	マッシュルーム	でんぷん さとう		だいたい油
		いちじくゼリーあえ				いちじくゼリー(尾張旭市産) 黄桃 パイン			
13	金	ぎしめん 牛乳		牛乳			ぎしめん		
		五目ぎしめん	とり肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん	ほくさい ねぎ しいたけ	小麦粉 でんぷん	なたね油	
		ちくわのいそべ揚げ(2こ)	ちくわ	青のり			さとう		たまごめきドレッシング 米油
		れんこんサラダ	まぐろ油漬			れんこん きゅうり とうもろこし			
16	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
		愛知の野菜春巻き	とり肉		にんじん	キャベツ れんこん	小麦粉 でんぷん さとう 水あめ	ごま油 だいたい油 なたね油	
		★豆苗とえのきとにんじんのナムル		わかめ	にんじん 豆苗	えのきたけ	さとう	ごま ごま油	
		中華とうふ汁	とり肉 とうふ		にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ		ごま油	
17	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		
		ツナの甘辛煮	まぐろ油漬		にんじん	とうもろこし しょうが	さとう		
		ハリハリ漬け				きゅうり たくあん			
		よしの汁	とり肉 牛揚げ かまぼこ		にんじん	だいこん ねぎ	でんぷん		
18	水	手巻きのみ		のり					
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		れんこんつくね(2こ)	とり肉 だいたい			たまねぎ れんこん しょうが	でんぷん さとう		なたね油
		もやしの赤じそあえ		赤じそ粉		もやし			
19	木	けんちん汁	とうふ とり肉		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		ごま油	
		ミルクロールパン 牛乳		牛乳			ミルクロールパン		
		かぼちゃと枝豆のシチュー	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ	小麦粉	バター	
		米粉のささみカツ	とり肉 だいたい			きゅうり とうもろこし	米粉 じゃがいも でんぷん さとう	なたね油 パーム油	
20	金	ツナサラダ	まぐろ油漬					たまごめきドレッシング	
		ココア牛乳の素					ココア牛乳の素(カカオ)		
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		鶏肉の照りかけ(2こ)	とり肉				でんぷん さとう		なたね油
21	土	白菜の土佐あえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	ほくさい	さとう		
		呉汁(こじる)	だいたい 油揚げ みそ とうふ	わかめ		だいこん ねぎ えのきたけ			

## 今月の給食目標 1年間の給食をりがえろう

※都合により献立や材料を変更する場合があります。♥は直接学校へ配達されるものです。★は応募献立です。◎魚を使った献立は皆に注意して食べましょう。※「あさびー smiles 給食」は、副食(おかず)から8大アレルゲン(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)を除去した日です。※学校給食では、アレルゲン特定原材料等28品目のうち、「そば・落花生・くるみ・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・マカダミアナッツ・やまいち」の9品目は使用しません。△食物アレルギーのある方へ…献立表は、6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は、記載していません。詳しい材料が知りたい方は、申し出てください。

### ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。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一つ「上巳の節句」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、「ひなあられ」が登場します。

### 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、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。

### ☆今月のおすすめ地場産物☆

「ねぎ」 「ねぎ」は、昔から日本の食卓で親しまれてきた野菜で、香りがよく、料理に入れると味を引き立ててくれる食材です。香りの成分である「アリシン」には、体をあたためてくれる働きがあります。かぜをひきにくくするビタミンCも含まれていて、寒さの残る3月にぴったりの食材です。

3日「みそ汁」、5日「とうもろこしのうすくず汁」の「ねぎ」は、尾張旭市産のもので、地元でとれた「ねぎ」のおいしさを味わって食べましょう。

### 応募献立の紹介

「豆苗とえのきとにんじんのナムル」旭中学校の生徒が考えました。★給食では13日に食べます。(作り方はホームページをご覧ください)

### 毎月19日は「食育の日」

～おうちでごはんの日～