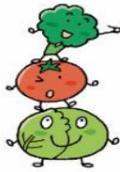




毎月19日は  
「食育の日」  
～お家でごはんの日～



# 献立予定表

(中学校)



2026年 3月分  
14回  
豊明市立学校給食センター

日	曜	はし	主な材料名 献立名	主な材料とその働き					
				赤 体を作る		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・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
2	月		レーズンロールパン 牛乳 ほうれんそうのクリーム煮 デミグラスハンバーグ ビーンズサラダ	とりに肉 ぶた肉 とり肉 大豆	飲用牛乳 調理用牛乳	ほうれんそう にんじん	玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ 枝豆 きゅうり	レーズンロールパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう でんぷん	バター 油 サウザンドドレッシング
3	火	○	白ごはん 牛乳 米粉ほきフライ 菜の花とささみのあえ物 はまぐりの吸い物 ★ひしもち	ほき ささみ はまぐり 梅型かまぼこ	飲用牛乳	にんじん 菜花 みつば よもぎ	もやし 干しいたけ 大根	米 米粉 さとう でんぷん 米粉 さとう でんぷん	油
4	水		ミルクロールパン 牛乳 とりのハーブソース焼き アレッタのサラダ ミネストローネ	とりに肉 ベーコン	飲用牛乳	バジル アレッタ にんじん にんじん トマト	オレガノ キャベツ ホールコーン 玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく	ミルクロールパン さとう でんぷん	イタリアンドレッシング
5	木		ロウカット玄米ごはん 牛乳 ビーフカレー 焼きウインナー いちごゼリーミックス	牛肉 ウインナー	飲用牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく りんごピューレ 黄桃シロップづけ パインシロップづけ	米 ロウカット玄米 じゃがいも カレールウ	油
9	月	○	ちゃんぽんめん 牛乳 長崎ちゃんぽんの汁 愛知の野菜入り春巻 小松菜のナムル	ぶた肉 いか むきえび はんぺん とりに肉	飲用牛乳	にんじん にんじん 小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ れんこん もやし	ちゃんぽんめん でんぷん さとう 小麦粉 さとう	油 ごま油 ごま油 白いりごま
10	火	○	麦ごはん 牛乳 のりふりかけ ぶり三河みりん焼き おひたし ぶた汁	ぶりに ぶた肉 とうふ 油揚げ 赤みそ	飲用牛乳 のりふりかけ		しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	さとう でんぷん さとう 里いも	
11	水	○	小型ロールパン 牛乳 焼きそば 厚焼きたまご もやしと枝豆のあえ物	ぶた肉 焼きちくわ いか たまご	飲用牛乳 青のり	にんじん	キャベツ もやし 枝豆	小型ロールパン 焼きそばめん さとう でんぷん さとう	油 油 白いりごま ごま油
12	木		麦ごはん 牛乳 マーボーどうふ えびしゅうまい(3個) キャベツとじゃこのあえ物	とうふ ぶた肉 赤みそ えび たら	飲用牛乳	にら にんじん	ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	米 麦 でんぷん さとう でんぷん 小麦粉 パン粉	ごま油 ごま油
13	金	○	白ごはん 牛乳 ちゃんこなべ いわし八丁みそ煮 切干大根のしそひじきあえ	とりに肉 ぶた肉 とうふ いわし 八丁みそ オイルツナ	飲用牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	糸こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ 白菜 しょうが 玉ねぎ 枝豆 とうもろこし ねぎ 切干大根	米 でんぷん パン粉 さとう さとう	
16	月	○	麦ごはん 牛乳 いかフライのレモンソースかけ 千草あえ 吉野汁	いか 油揚げ とりに肉 焼きかまぼこ	飲用牛乳 かむかむチャレンジ いか		レモン果汁 キャベツ もやし 大根 しょうが ねぎ	米 麦 パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう さとう でんぷん	油 油
17	火		チキンライス(アルファ化米) 牛乳 コロケ コールスローサラダ コンソメスープ	とりに肉 ぶた肉 牛肉 ベーコン	飲用牛乳	にんじん にんじん パセリ にんじん パセリ	玉ねぎ グリンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ マッシュルーム	アルファ化米 じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 コーングリッツ	バター 油 コールスロドレッシング
18	水	○	わかめごはん 牛乳 信田煮 ブロッコリーのおかかあえ 親子汁 ミニフィッシュ	油揚げ とりに肉 ぶた肉 かつお節 とりに肉 たまご	わかめ 飲用牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん にんじん みつば	玉ねぎ れんこん ごぼう もやし 玉ねぎ	米 でんぷん さとう 小麦粉 さとう でんぷん さとう でんぷん	
19	木		揚げパン(小型ロールパン) 牛乳 ミートボールのトマト煮 ごぼうとツナのサラダ 型ぬきチーズ	牛肉 ぶた肉 とりに肉 オイルツナ	飲用牛乳	にんじん ビーマン トマトピューレ にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく ごぼう きゅうり ホールコーン	小型ロールパン さとう でんぷん さとう	油 ココア ごまドレッシング
23	月	○	赤飯 牛乳 袋入りごま塩 さわら西京焼き ゆかりあえ さわにわん ★お祝いいちごケーキ	さわら 白みそ ぶた肉 とうふ ゆば 豆乳	飲用牛乳	ゆかり粉 にんじん みつば	キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ いちご果汁	米 もち米 あずき さとう さとう 米粉 でんぷん	ごま塩 油

◎献立予定表は6つの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。

アレルギーについては「アレルギー対象食品使用献立一覧表(詳細な献立表)」をご確認ください。

〈都合により献立内容が変わる場合があります。ご了承ください。〉

〈献立について〉

3日… ひしもちをよくかんで食べましょう。

23日…今年度のしめくりとして、進級を祝う献立にしました。赤飯とお祝いいちごケーキを食べます。

※23日のゆかりあえに使用するキャベツは、農薬を減らして栽培された物を使用します。

※3月に使用する米とアレッタ、里いも、キャベツの一部は豊明市でとれた物を使用する予定です。



## 今月のかむかむチャレンジメニュー

### 16日 いか(いかフライのレモンソースかけ)



いかは弾力性のある食材です。今日は給食総選挙で一位の「いかフライのレモンソースかけ」ですが、慌てず、よくかんで味わいながら食べましょう。

今後どんな食事でもよくかんで食べることを意識しましょう。



#### SNSやクックパッド等の情報発信

給食センターでは、普段子どもたちがどんな給食を食べているのか知ってもらうため、給食写真を豊明市の公式Instagramに掲載しています。また、好評献立を料理検索サイトcookpadでレシピを公開しています。ぜひアクセスしてみてください。



TOYOAKE\_OFFICIAL



cookpad

☆給食に関する疑問や質問等ありましたら、お気軽に担当の方までお尋ねください。

豊明市立学校給食センター

中央調理場：電話0562-92-5730(配送校：豊明中・沓掛中)

栄調理場：電話0562-97-3901(配送校：栄中)

★は、直接学校へ配送されるものです。



## 1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗いましたか?</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか?</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか?</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか?</p>