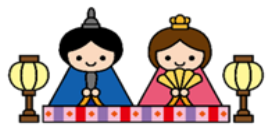


令和7年3月献立表
小学校・中学校

今月の目標

なごやかなふんいきで楽(たの)しく食(た)べましょう

※ はしは毎日(まいにち)忘(わす)れず持(も)ってきましょう。

常滑市給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー(kcal) 小学校 中学校
			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	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・さとう	油脂・種実	
3	月	南陵中常滑中 3年卒業 お祝い給食							658 780
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		とりだんごじる	とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ はくさい だいこん しいたけ	小麦粉	油	
		キャベツいり メンチカツ	牛肉 ぶた肉			キャベツ 玉ねぎ	小麦粉	油	
		ツナサラダ	ツナ		こまつな にんじん	コーン レモン	さとう	オリーブ油	
4	火	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		675 838
		やさいたっぷりポトフ	とり肉		にんじん パセリ	だいこん キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも		
		ソーセージの トマトソースかけ 小1ぽん中2ほん	ソーセージ		トマト		さとう でんぷん		
		ナタデココポンチ				みかん パインアップル 黄とう	ナタデココ		
5	水	鬼崎中青海中 3年卒業 お祝い給食							605 723
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		キムチスープ	ぶた肉 生揚げ		にんじん ねぎ パプリカ	はくさい コーン にんにく	さとう		
		たらの たつたあげ	たら			しょうが	でんぷん	油	
		ちゅうか ごまサラダ	とり肉		にんじん	きゅうり キャベツ		ごま バンバン ジードレッシング	
6	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		646 764
		ぶたにくと だいこんのにもの	ぶた肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	さとう		
		けいちゃん	とり肉 みそ			キャベツ にんにく	さとう	油	
		こまつなのおひたし	ハム		こまつな	もやし コーン	さとう		
		かんそうこざかな	かたくちいわし				さとう		
7	金	小6卒業 お祝い給食							627 —
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		はるさめスープ	ぶた肉 とうふ		にんじん ねぎ	玉ねぎ はくさい たけのこ しいたけ	はるさめ		
		レバーいりつくね 2こ	とり肉 とりレバー			玉ねぎ	でんぷん		
		チキンとわかめの しおだれサラダ	とり肉	わかめ		きゅうり コーン			
		たくじょうしおだれ ドレッシング					しおだれ ドレッシング		
10	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		662 819
		なまあげのちゅうかに	生揚げ とり肉		にんじん	玉ねぎ はくさい たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぷん		
		あげぎょうざ 小2こ中3こ	ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	小麦粉	油	
		みんなのもぐもぐ ツナチャーハンのぐ	ツナ ベーコン たまご		にんじん ねぎ	玉ねぎ		ごま油	
11	火	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		608 728
		みだくさんじる	ぶた肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう えのきたけ	じゃがいも でんぷん		
		いわしのうめに	いわし		赤しそ	うめ	さとう		
		きりぼしだいこんの さっぱりあえ	チキンハム		にんじん	だいこん キャベツ コーン	さとう		
		プルーン				プルーン			
12	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		699 828
		マーボどうふ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ	さとう でんぷん		
		あいちのやさいいり はるまき	とり肉		にんじん	愛知県産キャベツ 愛知県産れんこん	小麦粉	油	
		ビーフンとチンゲンサイの いためもの	ベーコン		チンゲンサイ	もやし	ビーフン	油	
13	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		641 827
		ミートソース	ぶた肉 ぶたレバー 大豆		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム	さとう でんぷん		
		ジャーマンポテト	ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	
		うみのさちサラダ	いか えび ほき すけそうだら			キャベツ コーン	さとう		
14	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		656 771
		ぶたじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ はくさい ごぼう			
		ハンバーグのおろしかけ	とり肉 ぶた肉		トマト	だいこん 玉ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん		
		さけとあおなごはんのぐ	さけ かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんば		さとう	油	
		きらずあげ	おから				小麦粉 さとう	油	

17	月	あいちのこめこパン　牛乳		牛乳			米粉パン(米粉・小麦)		620 781
		はるキャベツの クリームシチュー	とり肉	牛乳 生クリーム だっしふん乳	にんじん	春キャベツ　玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 小麦粉　バター		
		ほきのクリスピーフライ	ほき			コーン　にんにく	でんぷん	油	
		こまつなとベーコンのソテー	ベーコン		こまつな	玉ねぎ　えだ豆		オリーブ油	
18	火	せきはん　牛乳 (こぶくろごましおつき)		牛乳			米　もち米　あずき	ごま	635 744
		さわにわん	とり肉　とうふ		にんじん みつば	玉ねぎ　だいこん えのきたけ	でんぷん		
		ぶたにくの あかもくいりしょうがいため	ぶた肉	あかもく		玉ねぎ　しょうが	さとう		
		かみかみサラダ	ツナ			ごぼう　きゅうり キャベツ			
		たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ	
19	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		—
		いしかりじる	さけ　生揚げ　みそ		にんじん　ねぎ	はくさい　こんにゃく	じゃがいも		
		とんかつの ソースかけ	ぶた肉				小麦粉	油	791
		ひじきのいために	とり肉　大豆	ひじき	にんじん	えだ豆	さとう	油	
21	金	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん パセリ　トマト	玉ねぎ　マッシュルーム	小麦粉　さとう	オリーブ油	
		ハムステーキ	とり肉　ぶた肉						653
		にんじんサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ　きゅうり			776
		たくじょうかんきつ ドレッシング				みかん　ゆず		かんきつ ドレッシング	

※　調味料にかかるアレルゲンについては記載しておりません。

平均値	645 782
基準値	650 830

今月の料理紹介

♧よくかもう♧
13日　海の幸サラダ
★味わおう★
6日　鶏ちゃん
♪作ってみよう♪
4日　ホットドック
§とこめちゃんと郷土を味わおう§
19日　石狩汁

今月の応募献立

10日(月)
みんなのもぐもぐ
ツナチャーハンの具

西浦南小学校
ウエムラ　ニキ　さん

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、給食センターまで。（TEL　35－4001）
※物資の都合で、献立が変更になることがあります。
※献立表と給食だよりは常滑市役所のホームページにも掲載しています。ご覧ください。
※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。

19日(水)
とこめちゃんと郷土を味わおうの日
～毎月19日は食育の日です～

たべもの
カレンダー
牛乳

卒業お祝い給食を行います！

小学6年生と中学3年生を対象に、3日間を通して卒業お祝い給食を実施します。
3月3日　常滑中学校・南陵中学校
3月5日　鬼崎中学校・青海中学校
3月7日　全小学校

献立

・菜めしごはん
・汁物(通常給食と同じ)
・鶏のから揚げ
・れんこんチップス
・フライドポテト
・和え物(通常給食と同じ)
・オレンジ　・いちご　} どちらか1個
・豆乳クリーム大福
・牛乳
・ココア牛乳の素

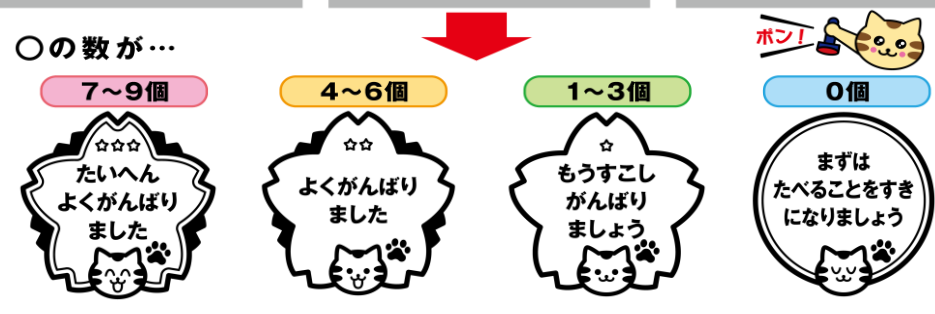
1年間ありがとうございました！

給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

常滑市の公式LINEを友達登録すると、「献立表」や「本日の給食」を見ることができます。
《方法》
通常メニュー
子育て　⇒　学校給食
「常滑市　LINE　QRコード」

あなたの食生活はどうですか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

○の数が…