

令和8年3月 学校給食献立表

北名古屋市給食センター

日曜	献立名	体内での働き						1日あたり (kcal) 小中
		〔赤〕主に体をつくるもとになる食品		〔緑〕主に体の調子を整えるもとになる食品		〔黄〕主にエネルギーのもとになる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	ソフトめん 牛乳	肉みそソース 鶏肉とみつばの和風サラダ	豚肉 豚レバー ちくわ 豆みそ [牛乳]	にんじん みつば にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	[ソフトめん] さとう でんぷん	和風ドレッシング	644 817
3月	わかめごはん 牛乳	豆腐バーグ和風あんかけ 和風ポテトサラダ	豆腐 鶏肉 おから 大豆粉 [牛乳]	にんじん にんじん みつば	たまねぎ キャベツ きゅうり	[わかめごはん] さとう でんぷん じゃがいも	卵なしマヨネーズ	606 765
4月	赤飯 牛乳	鶏肉のからあげ じゃこキャベツ 切干大根の白みそ汁 ごま塩(小袋)	鶏肉 [牛乳] しらす干し	にんじん ごまつな	しょうが にんにく キャベツ たくあん漬 たまねぎ 切干大根 干しいたけ	[赤飯] でんぷん なたね油 ごま油 ごま	652 839	
5月	クロワッサン 牛乳	ペンネ入りポロネーゼ コールスローサラダ ★米粉の豆乳プリンタルト(卵乳小麦なし)	豚肉 [牛乳] チーズ	にんじん トマト にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ どうもろこし	[クロワッサン] マカロニ さとう デミグラスソース ビーフシチュー	コールスロードレッシング	731 837
6月	ごはん 牛乳	ビビンバ トックスープ かまかみ大豆(小袋)	豚肉 たまご [牛乳] 鶏肉	ほうれんそう にんじん	にんにく もやし 切干大根 たまねぎ どうもろこし ねぎ	[ごはん] さとう トック	ごま油	625 -
9月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ ココアパウダー	豚肉 大豆 豆腐 豆みそ [牛乳]	にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	[ごはん] でんぷん さとう ココアパウダー	ごま油 パンパンジードレッシング	640 817
10月	ごはん 牛乳	てり焼きハンバーグ 甘酢あえ けんちん汁	豚肉 鶏肉 大豆粉 [牛乳] ハム	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	[ごはん] さとう でんぷん さとう	ラード ごま油	603 766
11月	ごはん 牛乳	さわらの西京焼き 京菜あえ ゆば入りお吸い物	さわら [牛乳] 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん にんじん	みずな キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	[ごはん] さとう	ごま油	563 712
12月	サンドイッチ ロールパン 牛乳	ウィンナー 花野菜サラダ クリームスープ 小袋ケチャップ	ウィンナー [牛乳] 鶏肉	ブロccoliー にんじん にんじん パセリ	キャベツ きゅうり カリフラワー はくさい たまねぎ	[サンドイッチロールパン] かんきつドレッシング ホワイトルウ 生クリーム	667 839	
(小学校6年生) きなご揚げパン	牛乳	フライドチキン(2個) 花野菜サラダ クリームスープ ★お祝いいちごクレープ(卵乳小麦なし)	鶏肉 [牛乳] 鶏肉	にんにく ブロccoliー にんじん にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり カリフラワー はくさい たまねぎ	[きなご揚げパン] でんぷん かんきつドレッシング ホワイトルウ 生クリーム いちごクレープ	なたね油	711
13月	ごはん 牛乳	愛知の野菜入り春巻き 中華あえ わかめスープ	鶏肉 [牛乳] 鶏肉 豆腐	にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ れんこん もやし	[ごはん] 小麦粉 ごま油	なたね油 ごま油	584 741
16月	麦ごはん 牛乳	ビーフカレーライス メンチカツ コーンサラダ	牛肉 [牛乳] 豚肉 鶏肉	にんじん	にんにく たまねぎ たまねぎ どうもろこし キャベツ きゅうり レモン汁	[麦ごはん] じゃがいも なたね油 パン粉 オリーブ油	720 918	
17月	ごはん 牛乳	じゃがいもとツナのうま煮 豚汁 せとか(果物)	まぐろ油漬 [牛乳] ひじき 豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ	にんじん にんじん	さやいんげん どうもろこし だいこん ごんにやく ごぼう ねぎ せとか(果物)	[ごはん] じゃがいも さとう	591 752	
18月	ごはん 牛乳	豆腐の中華煮 切干大根のナムル 小魚	豚肉 豆腐 [牛乳] のり	にんじん チンゲンサイ ごまつな	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが きゅうり 切干大根	[ごはん] でんぷん さとう ごま油	ごま油	584 743
19月	ごはん 牛乳	あじフライソースかけ ほうれんそうのごまあえ 焼きかまぼこのすまし汁	あじ 大豆粉 [牛乳] 豆腐 かまぼこ	にんじん ほうれんそう にんじん にんじん みつば	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	[ごはん] 小麦粉 さとう	なたね油 ごま	- 746
23月	ミルクロールパン 牛乳	焼きそば 肉団子スープ ★ヨーグルト	豚肉 ちくわ [牛乳] 青のり 鶏団子	にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ 紅しょうが はくさい たまねぎ どうもろこし	[ミルクロールパン] 焼きそばめん	674 841	

※献立内容は都合により変更する場合があります。 ※カレールウ、ハヤシルウ、ホワイトルウ、デミグラスソースは卵、小麦を使用していません。 ※加工品は主な原材料を表示しています。
★業者配送 ※ごはん・めん・牛乳・大豆は北名古屋市産又は愛知県産農作物 ※小学校のエネルギーは、3・4年生の値です。 ※〔〕内に主食・飲用牛乳を表示しています。

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であり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りの食べ物

はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でないと形がひたり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

ひなあられ

もとはひもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく違い、関東地方では米つぶ形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

3月3日 ひな祭り献立

給食では、はまぐりを使ったうしお汁と、ひなあられを出します。お楽しみに。

★小学校6年生 お楽しみ給食～仲間と先生と味わう卒業給食～★
3月12日に、小学校6年生の皆さんの卒業をお祝いで、お楽しみ給食を実施します！

3月11日 今月の郷土料理

京都府



ゆば入りお吸い物

湯葉(ゆば)とは、大豆から作られる食べ物の一つです。豆乳をあたためたとき、表面にできる薄い膜のごとで、よくお吸い物の具として使われたり、刺身のようにそのまましょうゆなどをつけて食べられたりします。お寺で食べる精進料理に欠かせない、伝統的な食材です。中国から日本で最初に伝わったのは、京都府や滋賀県だったと言われています。給食では、お吸い物に入れて作ります。

京菜あえ

京菜(きょうな)とは、京都で古くから栽培されている伝統野菜の水菜(みずな)の別名です。シャキシャキとした食感とクセのない味わいが特徴の野菜です。給食では、あえものに入れます。

さわらの西京焼き

鯖(さわら)は、春を告げる魚とも呼ばれる大型の出世魚です。成長段階で「サゴン(サゴチ)→「ヤナギ(ナギ)→「サワラ」と呼び名が変わります。さわらの西京焼きは、京都発祥の「西京味噌」を使った味噌漬けを焼いたもので、甘みとコクが特徴の京都の伝統料理です。



献立表は保護者連絡ツール「teturu」で配信します。また、北名古屋市ホームページよりご確認くださいませので、ご活用ください。

北名古屋市 献立表



毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～

今月の給食費・教材費 口座振替日 3月10日(火)