



2025年

きゅうしょく こんだて表 3月

清須市学校給食センター



日	曜	献立名	主な材料とその働き					
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる	
			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 ごはん・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
3	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		たらのフライレモンソースかけ				レモン	さとう でんぷん	あぶら
		たらのフライ	たら				パンこ こむぎこ	あぶら
		かおりあえ			青じそ	キャベツ もやし	さとう	
		すまし汁	かまぼこ 豆腐			はくさい えのきたけ		
④	火	ひなあられ					ひなあられ	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		みそおでん	豚肉 ちくわ はんぺん みそ		にんじん	こんにゃく だいこん	さといも さとう	
		㊦厚焼き卵（平つくね）	鶏卵				さとう	あぶら
		からしあえ			こまつな	もやし はくさい	さとう	
5	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		スタミナ丼	豚肉		にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ もやし にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら
		わかめスープ	豆腐	わかめ		たけのこ はくさい		
		フルーツポンチ				パイナップル 黄桃	ぶどうゼリー いちごゼリー さとう	
⑥	木	㊦小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		焼きそば	豚肉 いか ちくわ	青のり	にんじん	キャベツ しょうが	焼きそばめん	あぶら
		春巻き	鶏肉		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ	こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら
		㊦㊦もものヨーグルト（マスケットゼリー）		ヨーグルト				
		㊦りんごのタルト					タルト	
7	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		白ごまつくね	鶏肉 鶏レバー			たまねぎ	パンこ さとう	ごま あぶら
		しそひじきあえ			こまつな	キャベツ もやし		
		しそ味ひじき		ひじき		しその実	さとう	あぶら
		あわせみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ			だいこん ねぎ		
⑩	月	㊦ロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		ハンバーグ					さとう	
		ハンバーグ	鶏肉			たまねぎ		あぶら
		花野菜のサラダ	ウインナー		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング
11	火	コンソメスープ			にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		鶏そぼろ丼	鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ しいたけ とうもろこし	さとう	あぶら
		浅漬け				はくさい きゅうり もやし		ごま
12	水	吉野汁	豆腐 かまぼこ		こまつな	だいこん	でんぷん	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう	
		和風サラダ		わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ドレッシング
13	木	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ			こんにゃく だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		豚肉のしょうが炒め	豚肉		さやいんげん	たまねぎ しょうが たけのこ	さとう でんぷん	あぶら
		青菜あえ			にんじん ひしめき きゅうり だいこん	キャベツ もやし	さとう	
14	金	のっぺい汁	鶏肉 豆腐		こまつな	だいこん	さといも でんぷん	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		鶏肉の香味焼き	鶏肉			にんにく	さとう	ごまあぶら
		ゆかりあえ			赤じそ	キャベツ もやし	さとう	
⑰	月	白みそ汁	油揚げ みそ	わかめ		たまねぎ ねぎ	じゃがいも	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		チキンライスの具	鶏肉		トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース		
		㊦オムレツ（ハッシュポテト）	鶏卵				さとう	あぶら
⑱	火	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん みずな	だいこん たけのこ えのきたけ		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	あぶら
		春キャベツのおかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ もやし	さとう	
		しんじょう汁	豆腐		こまつな	だいこん えのきたけ		
19	水	しんじょう	魚肉		にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	
		㊦りんごのタルト					タルト	
		㊦㊦もものヨーグルト（マスケットゼリー）		ヨーグルト				
		牛乳		牛乳				
		チャーハン	焼き豚			たまねぎ とうもろこし えだまめ	ごはん	あぶら
21	金	肉だんご	鶏肉			たまねぎ	パンこ さとう	あぶら
		ワンタンスープ	鶏肉		にんじん くら	はくさい	ワンタン	
		ナムル			チンゲンサイ	もやし	さとう	ごまあぶら
		うどん 牛乳		牛乳			うどん	
21	金	和風カレーうどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		ほうれんそう	はくさい たまねぎ ねぎ	さとう でんぷん	
		コロッケ			にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら
		わらびもち					わらびもち	

☆☆☆ 食育の日は18日に実施します ☆☆☆

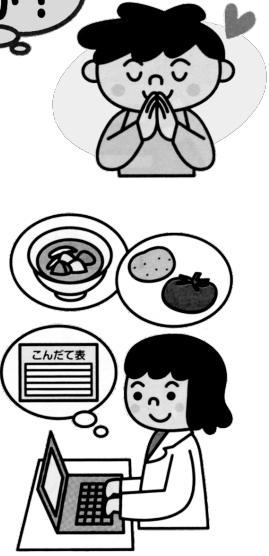
今月は、愛知県産の春キャベツを使って、「春キャベツのおかかあえ」をつくります。この季節のキャベツは、やわらかくて甘みがあり、あえものやサラダでもおいしくいただけます。

きゅうしょく

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。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、どんな事を感じ、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



※今月は愛知県産のキャベツを使用する予定です。部分

※献立内容や食材は、都合により変更する場合があります。

※使用する食材は、6つの基礎食品群の分類を基本に記載しています。微量な食品や調味料などは記載していません。

特定原材料の使用については、「特定原材料等一覧表」でご確認ください。

（特定原材料等一覧表は、各学校から希望者に配布しています。また、清須市のホームページから見るができます）

※清須市では卵・乳アレルギー対応食を実施しています。（対応食がある日に○）

卵成分を含む献立には、献立表の前に㊦でお知らせします。代替食がある場合には（ ）に記載します。

乳成分を含む献立には、献立表の前に㊦でお知らせします。代替食がある場合には（ ）に記載します。

（乳アレルギー対象者の牛乳の代替食は「豆乳」、乳成分を含む主食の代替食は「ごはん」です）

そつぎょうせい みな 卒業生の皆さんへ

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。

そつぎょう ご卒業おめでとうございます！

