



3月学校給食献立表



- ① 県内の消費者と生産者が今まで以上にいい関係になる
- ② Eat more Aichi products (イート モア アイチ プロダクツ) もっと愛知県産品を食べよう (利用しよう)

(2026年)この献立表にはすべての材料を記載していません。食物アレルギーの対応は詳細な献立表にて確認してください。小牧市教育委員会

日曜	献立名	おもな材料名					
		おもに体をつくるものになるもの		おもに体の調子を整えるものになるもの		おもにエネルギーのもとになるもの	
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・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 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実類
2月	麦ごはん 牛乳 トックスープ 野菜しゅうまい ピピンバ	鶏肉 豆腐 鶏肉 豚肉 牛肉 豚肉	牛乳	にんじん には にんじん ほうれんそう にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン コーン たまねぎ しょうが にんにく 大豆もやし	麦 米 トック パン粉 小麦粉 さとう でんぶん さとう	油 ごま油 油
3火	ごはん 牛乳 すまし汁 さわらの竜田揚げ ★五目ちらしずしの具 ひなあられ	鶏肉 豆腐 かまぼこ さわら 油揚げ	牛乳	にんじん みつば にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが たけのこ れんこん 干しいたけ	米 でんぶん さとう もち米 さとう でんぶん ソフトめん 米粉のトマトルウ さとう 小麦粉 でんぶん	油 油 油 油 ドレッシング
4水	ソフトめん 牛乳 ミートソース 豆腐ナゲット 春野菜サラダ	牛肉 豚肉 大豆 豆腐 魚肉すり身 豆乳	牛乳	にんじん トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ たまねぎ キャベツ	米 でんぶん さとう 小麦粉 でんぶん	油 油 ドレッシング
5木	④ ごはん 牛乳 かきたま汁 コロケ はくさいの塩こんぶあえ	鶏肉 豆腐 鶏卵 かまぼこ 大豆粉	牛乳	にんじん みつば にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ 干しいたけ たまねぎ えだまめ はくさい	米 でんぶん じゃがいも 小麦粉 さとう でんぶん パン粉	油 油
	⑤ 五穀ごはん 牛乳 かきたま汁 みそカツ はくさいの塩こんぶあえ お祝いクレープ	鶏肉 豆腐 鶏卵 かまぼこ 豚肉 大豆粉 みそ 豆乳 大豆粉	牛乳	にんじん みつば にんじん	たまねぎ 干しいたけ はくさい いちご	大麦 発芽玄米 米 もちきび でんぶん パン粉 でんぶん さとう	油 油
6金	④ 揚げパン 牛乳 豆乳入りキャロットポタージュ ウインナーと野菜のソテー オレンジ	鶏肉 豆乳 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ コーン キャベツ オレンジ	さとう 米粉 パン さとう じゃがいも 米粉のホワイトルウ さとう	油 油 油
9月	麦ごはん 牛乳 具だくさん豚汁 かぼちゃひき肉フライ 野菜とひじきのあえもの	豚肉 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ごまつな にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ たまねぎ もやし	麦 米 さといも さとう でんぶん パン粉 小麦粉	油 油
10火	ごはん 牛乳 鶏肉じゃが 焼きメンチカツ ★海藻サラダ	鶏肉 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう さとう 米粉 でんぶん さとう	油 ドレッシング
11水	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン 愛知の野菜入り春巻き 杏仁豆腐	豚肉 焼き豚 なんと 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ ねぎ キャベツ れんこん パイン もも	でんぶん さとう 小麦粉 いちごゼリー	油 油 ごま油
12木	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 にしんのいそべフライ 中華サラダ	豚肉 豆腐 大豆 みそ にしん	牛乳	にんじん にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	麦 米 さとう でんぶん パン粉 小麦粉 さとう	油 油 ごま油
13金	スライスパン 牛乳 ★れんこんのミネストローネ オムレツ 鶏肉とブロッコリーのサラダ 大豆チョコクリーム	ベーコン 鶏卵 ささみ油漬け	牛乳	にんじん トマト にんじん ブロッコリー	れんこん キャベツ たまねぎ たまねぎ	パン じゃがいも さとう さとう でんぶん さとう	油 油 マヨネーズ風調味料 大豆チョコクリーム
16月	ごはん 牛乳 ご汁 めばるの照り焼き もやしとにらの肉いため コーヒー牛乳のもと	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ わかめ めばる 豚肉	牛乳	にんじん にんじん には	ごぼう ねぎ もやし	米 さとう でんぶん さとう でんぶん コーヒー牛乳のもと	油 ごま油
17火	ごはん 牛乳 春雨コンソメスープ フランクフルト ◎サバコンカン	ベーコン フランクフルト さば 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく	米 マロニー じゃがいも	油
18水	④ 五穀ごはん 牛乳 わかめ汁 みそカツ ほうれんそうのごまあえ お祝いクレープ	鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ 豚肉 大豆粉 みそ 豆乳 大豆粉	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	はくさい ねぎ 干しいたけ きゅうり いちご	米 さとう でんぶん さとう 米粉 さとう	油 油 ごま油
	⑤ ごはん 牛乳 わかめ汁 コロケ ほうれんそうのごまあえ	鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ 大豆粉	牛乳	にんじん にんじん かぼちゃ ほうれんそう にんじん	はくさい ねぎ 干しいたけ たまねぎ えだまめ きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 さとう でんぶん パン粉 さとう	油 油 ごま油
19木	④ ごはん 牛乳 春の野菜ポトフ ミートボール 手作りアップルパイ	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ かぶ たまねぎ にんにく しょうが りんご	米 じゃがいも さとう でんぶん パイシート りんごジャム	油 油
23月	麦ごはん 牛乳 カレーライス ★鶏肉の唐揚げ 福神サラダ ココア牛乳のもと	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく にんにく しょうが 福神漬け キャベツ きゅうり	麦 米 じゃがいも 米粉のカレールウ でんぶん さとう ココア牛乳のもと	油 油

付記 材料の都合により一部変更する場合があります。
④は小学校 ⑤は中学校
◎17日(火)「サバコンカン」は令和6年度 光ヶ丘中学校 加藤 順子さんの応募献立を参考にしました。

R6年度から、かみごたえのある、よくかむことに注意する食べものや料理に★がついています。

給食回数 ④⑤14回



※はしは毎日持ってきてください。
※学校給食のごはんは愛知県産米「あいちのかおり」を使用しています。
初めての食材でアレルギー症状が起きる場合があります。食材のことなどを確認したい場合は、お気軽に学校へご相談ください。詳しい資料をお渡しするか、ご希望の方には栄養教諭がわかりやすくご説明いたします。

旬の食材を使っておいしく朝ごはん!

みつばは、日本に自生していた野菜で、3月から初夏にかけて旬をむかえます。
小牧市の給食では、市内で生産されたみつばを多く使用しています。
みつばといえば、独特な香りや風味があるのが特徴です。このさわやかな香りには、食欲を高め、胃もたれを防ぐ作用や神経の興奮をしずめ、ストレスを解消する働きがあります。
料理の仕上げとして、朝ごはんに取り入れてみましょう。

～朝食に野菜も食べよう!～

3月3日の桃の節句献立で提供されます。

★すまし汁★ (材料)4人分

鶏肉	60g
にんじん	1/3本
たまねぎ	1/4個
豆腐	1パック
かまぼこ	4枚
えのきたけ	1/4個
みつば	1/3束
うすくちしょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
和風だし	小さじ1
塩/油	適量

作り方

- 鶏肉は1.5cm角に、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りに、豆腐はサイコロ状に切る。かまぼこはお好みの大きさに切る。
- えのきたけは3cm幅に切り、よくほぐしておき、みつばも3cm幅に切っておく。
- 鍋に油をひき、鶏肉をいため、火が通ったらにんじんをいれてさらにいためる。
- 水を入れ、沸騰したら灰汁をとり、たまねぎをいれる。
- 豆腐、かまぼこ、えのきたけを入れ軽く煮たら、だしを溶かす。
- うすくちしょうゆ、みりんを入れて混ぜ軽く煮たら、みつばを入れる。
- 塩で味を整えたら、完成!

調味料を除く副食(おかず・デザート)にアレルギー特定原材料(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、くるみ、そば)を含まない献立を月に1回程度作成しています。(詳細な献立表に記載してあります)

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。
「食育」とは、食べ物に興味をもち、食について学ぶことです。この日は、「家族といっしょに家でごはんを食べましょう」との願いからつくられました。