



3月 学校給食こんだて表

～1年間の食生活をふりかえろう～

少しずつ暖かい日差しも届き春の訪れを感じるようになり、いよいよ今年度最後の締めくくりの月となりました。この一年間、毎日の食事をおいしく味わい、楽しく食べることができましたか？
あてはまるものに☑して、自分の食生活をふりかえってみましょう。



☐朝昼晩、一日三食
規則正しく食べる
ことができた。



☐好き嫌いしないで、
バランスよく食べる
ことができた。



☐いただきます。
ごちそうさまの
あいさつをした。



☐はしのもち方や食
事のマナーに気を
つけることができた。



☐みんなと楽しく食
べることが
できた。



卒業生の門出をお祝い

“赤飯”

古くから日本では、赤い食べ物には魔除けの力があり、災いを避ける力があるとされ、お祝いの席には欠かせない料理です。



卒業おめでとう

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。

9年間の学校給食ともお別れですね。思い出に残る給食はありましたか？調理センターでは、みなさんが健康な心と体を育めるように、安全でおいしい給食を目指して、毎日調理に励んできました。みなさんに、給食を通して、食の楽しさ、大切さを伝えられたのなら、とてもうれしいです。

これからは、自分で弁当や食事を作る機会も多くなると思いますが、時には給食の味を思い出して、ぜひ作ってみましょう。この先も、自分でバランスの良い食生活を心がけ、健康な体で元気に過ごしてください。



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ひなあられ ほうれん草の 菜の花あえ トンカツ 春のかすみ汁 赤飯	いちごタルト キャベツのソテー シナモンパン ミルキーロールパン クラムチャウダー	さわらの若草焼き 切り干し 大根の煮付け じゃがいもと わかめのみそ汁 白ごはん	ごぼうサラダ(ド) フランクフルト イタリアンスパゲティ 小型パン	卒業式
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
白菜と水菜の塩昆布あえ 天丼の具(ちくわ・かぼちゃ) さつまいも汁 麦ごはん	ミルメーク(コーヒー) ねぎみそチーズトースト 小松菜と油揚げの煮びたし 親子うどん	バンサンスー 焼き餃子 八宝菜 白ごはん	フルーツポンチ ブロッコリーとポテトのサラダ(ド) キーマカレー ナン	カリカリチキンの ねぎソース けんちん汁 五目ツナごぼうごはん
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
キャベツのゆかりあえ きなこだんご 親子丼の具 麦ごはん	アリエルの海藻サラダ(ド) さつまいもチップス わんわん物語のミートソース ソフト麺	さばのみそ煮 ほうれん草ともやしのおひたし 五目かき玉汁 白ごはん	春分の日	しんちゃんのプリン 肉まん 白菜とわかめのスープ 五目チャーハン
24日(月)	25日(火)	26日(水)	ねぎっちょのすすめ“ぎふ野さい” 【今月の“ぎふ野さい”】(予定) * ほうれん草(岐阜市など) * 小松菜(西濃地域) * だいこん(岐阜市) * にんじん(各務原市) * 徳田ねぎ(岐南町)	
ほうれん草ともやしのごまあえ 鶏肉の唐揚げ ゆかり ふりかけ 豆腐と手まり麩のすまし汁 麦ごはん	杏仁フルーツ 回鍋肉 五目コーンラーメンの汁 中華めん	修了式		

岐南中 1年2組「岐南町給食魅力発信隊」考案

岐南町の自慢の徳田ねぎを「おいしく食べて応援!」するために考えた「ねぎみそチーズトースト」が11日(火)に登場します!



6年生 家庭科で考えた給食

13日(木)「みんなが喜ぶ人気メニュー」
18日(火)「おはなし給食～ディズニー～」
21日(金)「おはなし給食～くれよんしんちゃん～」



令和6年度 3月給食材料明細表

【中学校】

皮南町総合調理センター

日(曜)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
献立	牛乳 赤飯 トンカツ ほうれん草の菜の花あえ 春のかすみ汁 ひなあられ	牛乳 ミルキーロール シナモンパン クラムチャウダー キャベツのソテー いちごタルト	牛乳 白ごはん さわらの若草焼き 切干大根の煮付け じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 小型パン イタリアンスパゲティ フランクフルト ごぼうサラダ		牛乳 麦ごはん 天井の具(ちくわ&かぼちゃ) 白菜と水菜の塩昆布あえ さつま汁	牛乳 親子うどん(煮込み) ねぎみそチーズトースト 小松菜と油揚げの煮びたし ミルメーク(コーヒー)	牛乳 白ごはん 八宝菜 焼きぎょうざ パンサンデー	牛乳 ナン キーマカレー ブロッコリーとポテトのサラダ フルーツボンチ	牛乳 五目ツナごぼうごはん カリカリチキンのねぎソース けんちん汁
献立の材料	牛乳 206.00 赤飯 80.00 トンカツ 40.00 大豆白絞油 5.00 とんかつソース 5.00 ほうれんそう 15.00 もやし 25.00 ホールコーン 10.00 白すりごま 2.00 こいくちしょうゆ 2.00 糸かまぼこ 10.00 ちらしかまぼこ 5.00 にんじん 10.00 みつば 3.00 干し椎茸 4.50 しろしょうゆ 0.50 食塩 0.25 かつおだし 2.00 ひなあられ 10.00	牛乳 206.00 ミルキーロール 34.00 小型パン 30.00 大豆白絞油 5.00 シナモン 0.30 三温糖 6.50 ベーコン 10.00 あさり 20.00 白ワイン 2.00 じゃがいも 40.00 玉ねぎ 30.00 にんじん 15.00 スーパーストック 1.00 食塩 0.50 白こしょう 0.02 牛乳 20.00 薄力粉 4.00 マーガリン 4.00 サラダ油 0.50 ハム 5.00 ホールコーン 10.00 キャベツ 30.00 ピーマン 5.00 食塩 0.10 白こしょう 0.01 スーパーストック 0.20 サラダ油 0.20 いちごタルト 40.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 さわら 40.00 食塩 0.20 酒 1.00 玉ねぎ 5.00 水耕ねぎ 2.00 抹茶 0.02 牛乳 3.00 調理用マヨネーズ 10.00 パン粉 0.60 切干だいこん 7.00 にんじん 5.00 油揚げ 5.00 干し椎茸 0.20 こいくちしょうゆ 2.78 中ざら糖 1.30 みりん 1.04 和風だし 0.70 サラダ油 0.50 じゃがいも 25.00 木綿豆腐 15.00 玉ねぎ 15.00 ねぎ 5.00 カットわかめ 0.50 赤みそ 4.00 白みそ 5.50 いりこだし 2.00	牛乳 206.00 小型パン 30.00 ゆでスパゲッティ 75.00 ベーコン 15.00 玉ねぎ 30.00 にんじん 20.00 ピーマン 5.00 マッシュルーム 6.00 ケチャップ 17.20 ウスターソース 2.30 スーパーストック 0.60 食塩 0.35 白こしょう 0.02 三温糖 0.12 サラダ油 0.50 フランクフルト 30.00 ケチャップ 5.00 ウスターソース 2.50 三温糖 1.50 キャベツ 15.00 ごぼう 20.00 きゅうり 10.00 ホールコーン 5.00 煮りごまドレッシング 5.00		牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 ミニちくわ 15.00 かぼちゃ 20.00 薄力粉 5.00 米粉 5.00 水 10.00 大豆白絞油 5.00 こいくちしょうゆ 5.00 みりん 2.60 三温糖 2.30 かつおだし 0.40 水 17.30 はくさい 40.00 みずな 10.00 食塩 0.07 塩昆布 1.00 鶏肉 5.00 だいこん 20.00 にんじん 10.00 さといも 15.00 こんにゃく 5.00 ねぎ 5.00 みりん 10.00 いりこだし 2.00	牛乳 206.00 うどん 70.00 鶏肉 10.00 液卵 20.00 にんじん 10.00 かまぼこ 10.00 干し椎茸 0.50 玉ねぎ 5.00 食塩 0.36 しろしょうゆ 5.00 みりん 1.00 かつおだし 2.00 かたくり粉 0.50 食パン 32.50 ねぎ 10.00 鶏ささみ 15.00 八丁みそ 3.60 こいくちしょうゆ 3.00 三温糖 5.40 みりん 2.00 ナチュラルチーズ 15.00 ごまつな 35.00 油揚げ 7.00 うすくちしょうゆ 1.60 三温糖 0.50 みりん 0.55 和風だし 0.34 ミルメーク(コーヒー) 12.50	牛乳 206.00 精白米 80.00 豚肉 10.00 いか 10.00 むきえび 10.00 うずら卵 15.00 玉ねぎ 35.00 ホールコーン 10.00 おろしにんにく 0.50 干し椎茸 0.50 ピーマン 5.00 はくさい 50.00 水 8.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.18 白こしょう 0.02 おろしにんにく 0.50 おろし生姜 0.50 薄力粉 3.00 ナツメグ 0.05 三温糖 0.30 酒 2.00 ごま油 0.30 かたくり粉 1.50 水 5.00 サラダ油 0.50 ぎょうざ 40.00 サラダ油 1.00 マロニー 5.00 きゅうり 15.00 にんじん 10.00 ごま油 0.40 三温糖 2.40 うすくちしょうゆ 3.00 米酢 1.50 食塩 0.10	牛乳 206.00 ナン 70.00 豚ひき肉 40.00 玉ねぎ 50.00 にんじん 20.00 ピーマン 5.00 ホールコーン 10.00 おろしにんにく 0.50 おろし生姜 0.50 クチャップ 11.25 ウスターソース 0.40 カレー粉 0.60 食塩 0.23 三温糖 1.30 スーパーストック 1.50 薄力粉 3.00 ナツメグ 0.05 サラダ油 1.50 じゃがいも 25.00 かたくり粉 15.00 ホールコーン 10.00 マヨネーズ 5.00 みかんチャック 20.00 パインチャック 20.00 黄桃チャック 20.00 りんごチャック 20.00 木綿豆腐 20.00 油揚げ 5.00 だいこん 20.00 にんじん 10.00 こんにゃく 10.00 ねぎ 5.00 角切昆布 0.20 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00	牛乳 206.00 アルファ化米 55.00 精麦 5.00 まぐろオイル漬 10.00 にんじん 20.00 ごぼう 10.00 えだまめ 5.00 干し椎茸 0.40 酒 1.00 中ざら糖 0.80 こいくちしょうゆ 4.50 みりん 0.80 和風だし 1.00 サラダ油 1.00 鶏肉 40.00 酒 0.50 こいくちしょうゆ 0.50 かたくり粉 5.00 大豆白絞油 4.00 ねぎ 3.00 こいくちしょうゆ 2.50 三温糖 1.87 米酢 1.25 おろし生姜 0.25 ごま油 0.18 水 2.00
架	629・759	644・846	672・810	614・780	551・748	600・721	635・791	644・742	598・767	614・778
日(曜)	17(月)	18(火)	19(水)	21(金)	24(月)	25(火)				
献立	牛乳 麦ごはん 親子丼の具 きなこだんご キャベツのゆかりあえ	牛乳 ソフト麺 ワンワン物語のミートソース さつまいもチップス アリエルの海藻サラダ	牛乳 白ごはん さばのみそ煮 ほうれん草ともやしのおひたし 五目かき玉汁	牛乳 五目チャーハン 肉まん 白菜とわかめのスープ しんちゃんのプリン	牛乳 麦ごはん 鶏肉のから揚げ ほうれん草ともやしのごまあえ 豆腐と手まり麩のすまし汁 ゆかりふりかけ	牛乳 中華めん 五目コーンラーメンの汁 鍋肉 杏仁フルーツ				
献立の材料	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 鶏肉 15.00 高野豆腐 3.00 玉ねぎ 53.00 にんじん 15.00 みつば 2.00 干し椎茸 0.50 かまぼこ 7.00 液卵 45.00 うすくちしょうゆ 4.50 しろしょうゆ 4.50 三温糖 3.00 みりん 0.75 和風だし 0.75 サラダ油 0.50 水 45.00 白玉もち 20.00 きな粉 2.00 三温糖 2.00 食塩 0.02 キャベツ 30.00 きゅうり 20.00 ゆかり粉 0.50 食塩 0.06	牛乳 206.00 ソフト麺 80.00 豚ひき肉 15.00 カットウィンナー 15.00 赤ワイン 1.00 玉ねぎ 50.00 にんじん 15.00 マッシュルーム 5.00 ケチャップ 10.00 トマトピューレ 20.00 ダイストマト 10.00 食塩 0.48 白こしょう 0.02 ウスターソース 4.00 中ざら糖 1.50 デミグラスソース 3.00 薄力粉 4.00 マーガリン 4.00 サラダ油 0.50 さつまいも 30.00 大豆白絞油 4.00 キャベツ 30.00 海藻ミックス 0.25 ホールコーン 10.00 野菜和風ドレッシング 5.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 さば 40.00 おろし生姜 1.50 酒 2.50 三温糖 2.00 みりん 4.00 赤みそ 6.00 水 4.00 ほうれんそう 15.00 もやし 35.00 花かつお 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 液卵 15.00 にんじん 10.00 玉ねぎ 15.00 えのきたけ 5.00 みつば 2.00 干し椎茸 0.20 しろしょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00 かたくり粉 0.50 ハム 7.00 木綿豆腐 20.00 玉ねぎ 10.00 カットわかめ 0.50 はくさい 20.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.22 白こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.00 肉まん 40.00 ハム 7.00 木綿豆腐 20.00 玉ねぎ 10.00 カットわかめ 0.50 はくさい 20.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.22 白こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.00 カスタードプリン 40.00	牛乳 206.00 アルファ化米 60.00 精麦 5.00 焼き豚 10.00 にんじん 15.00 玉ねぎ 15.00 ねぎ 7.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.40 オイスターソース 1.50 酒 1.00 ごま油 1.00 肉まん 40.00 ハム 7.00 木綿豆腐 20.00 玉ねぎ 10.00 カットわかめ 0.50 はくさい 20.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.22 白こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.00 ゆかりふりかけ 1.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 焼き豚 5.00 鶏肉 50.00 おろし生姜 0.50 おろしにんにく 0.50 こいくちしょうゆ 2.50 酒 2.50 かたくり粉 10.00 大豆白絞油 2.00 ほうれんそう 15.00 もやし 35.00 白すりごま 2.00 こいくちしょうゆ 2.00 木綿豆腐 20.00 手まり麩 1.00 にんじん 10.00 みつば 4.00 干し椎茸 0.20 しろしょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00 ゆかりふりかけ 1.00 黄桃チャック 20.00 パインチャック 20.00 みかんチャック 20.00 杏仁豆腐 20.00	牛乳 206.00 蒸し中華めん 160.00 焼き豚 5.00 ホールコーン 10.00 にんじん 15.00 もやし 15.00 チンゲン菜 5.00 おろしにんにく 0.20 おろし生姜 0.20 食塩 0.20 白こしょう 0.02 ウエイパー 1.50 こいくちしょうゆ 4.00 サラダ油 0.25 豚肉 30.00 キャベツ 40.00 ピーマン 5.00 サラダ油 0.50 赤みそ 3.00 三温糖 2.00 酒 1.50 こいくちしょうゆ 0.90 おろしにんにく 0.20 トウバンジャン 0.10 ごま油 0.10 かたくり粉 0.50				
架	619・778	712・908	587・700	580・709	704・777	567・673				580・657

※分量は小学校3・4年生の1人当たりの量(g)を表示しています。
※エネルギー量(kcal)は、左から小学校・中学校量を表示しています。
※学校給食で使用する県内産の食材については、学校給食地産地消推進事業により、県・市町村・JAグループから援助を受けています。
※材料の都合により、やむをえず献立及び使用材料を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。