令和6年　3月分学校給食予定献立表

今月の目標
１年間の反省をしよう

阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU（あぐもぐ）

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	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・砂糖	油脂・種実	
1	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		さわにわん	豚肉		にんじん	大根　ごぼう　もやし　ねぎ			622
		レバーいりハンバーグのわふうソースかけ	豚肉　豚レバー　大豆			玉ねぎ　りんご　しょうが　にんにく	砂糖　でんぷん　パン粉		730
		ふきいりちらしずしのぐ	竹輪		にんじん	ふき　切り干し大根　しいたけ	砂糖		
		★ももゼリー				もも	砂糖		
4	月	むぎごはん　牛乳		牛乳			麦　米		
		マーボどうふ	豆腐　豚肉　みそ		にんじん	玉ねぎ　ねぎ　しょうが　にんにく	砂糖　でんぷん	ごま油	718
		あいちのやさいはるまき	鶏肉		にんじん	キャベツ　れんこん	でんぷん　砂糖　小麦粉	菜種油　ごま油 大豆油	852
		はるさめのちゅうかあえ	まぐろ			キャベツ　コーン　きゅうり もやし　にんにく	春雨　砂糖	ごま油　ごま	
5	火	ごはん　牛乳　６年生お祝い給食（英比小・南部小）		牛乳			米		
		のっぺいじる	鶏肉　油揚げ		にんじん	大根　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	さといも　でんぷん		604
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖　でんぷん		737
		ひじきのいために	大豆　豚肉	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	菜種油	
6	水	ごはん　牛乳　６年生お祝い給食（東部小・草木小）		牛乳			米		
		だいこんのみそしる	豆腐　油揚げ　豚肉　みそ		にんじん	えのきたけ　大根　ねぎ			586
		レバーいりごまつくね（2個）	鶏肉　鶏レバー　大豆			玉ねぎ	砂糖　パン粉　でんぷん	ごま　大豆油	－
		きんぴらごぼう	揚げはんぺん		にんじん　さやいんげん	ごぼう　こんにゃく	砂糖	菜種油	
7	木	ミルクロールパン　牛乳		牛乳			パン		
		ポークビーンズ	大豆　豚肉		にんじん　トマト	玉ねぎ　エリンギ	じゃがいも　砂糖　ひよこ豆 青えんどう豆　赤いんげん豆	オリーブ油	657
		れんこんチップス				れんこん		菜種油	796
		フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		黄桃　パイン　ナタデココ	砂糖		
8	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		かきたまじる	卵　豆腐		にんじん　小松菜	玉ねぎ　えのきたけ	でんぷん		631
		さばのぎんがみやき	さば　みそ				砂糖　米粉		753
		きりぼしだいこんのふくめに	豚肉　大豆		にんじん　さやいんげん	切り干し大根	砂糖		
11	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		とりだんごスープ	鶏肉		にんじん　チンゲンサイ	玉ねぎ　白菜　しいたけ　しょうが	でんぷん　砂糖		597
		やさいしゅうまいのあまず あんかけ（小2個、中3個）	鶏肉　豚肉　大豆		ほうれん草　にんじん	コーン　玉ねぎ	砂糖　でんぷん　小麦粉 パン粉		729
		なまあげいりちゅうかいため	生揚げ　みそ		ピーマン	キャベツ　玉ねぎ　エリンギ　にんにく	砂糖	菜種油	
12	火	むぎごはん　牛乳		牛乳			麦　米		
		カレーライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ　にんにく　しょうが　りんご	小麦粉　じゃがいも 砂糖	菜種油	687
		とりにくのハーブやき	鶏肉		バジル	しょうが		オリーブ油	813
		しらぬい　しゅんのくだもの				しらぬい			
13	水	ソフトめん　牛乳		牛乳			めん		
		にくみそかけ	豚肉　大豆　みそ 揚げはんぺん		にんじん	しょうが　玉ねぎ　ねぎ	砂糖　でんぷん		804
		きんとんパイ　しんメニュー！	卵				さつまいも　小麦粉 砂糖　マーガリン	菜種油	913
		だいこんサラダ	まぐろ			大根　きゅうり　コーン			

うらへつづきます

日	曜	献立名	主な材料とその働き 赤　体を作る 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	赤　体を作る 2群 乳製品・小魚・海藻	緑　体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	緑　体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄　体を動かすエネルギーになる 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	黄　体を動かすエネルギーになる 6群 油脂・種実	エネルギー（kcal） 小学校 中学校
14	木	サンドイッチロールパン　牛乳		牛乳			パン		
		ほたてのクリームスープ	ほたて	牛乳　生クリーム	にんじん　パセリ	玉ねぎ　エリンギ	じゃがいも　小麦粉	バター　菜種油 マーガリン	677
		ウィンナーの ケチャップソースかけ	ウインナー				砂糖		843
		ごしゅまめとごこくのサラダ	大豆　まぐろ			キャベツ　きゅうり	押麦　もち麦　玄米　赤米 たかきび　えんどう豆 ひよこ豆　レンズ豆　小豆	ごまドレッシング	
15	金	むぎごはん　牛乳　しんメニュー！		牛乳			麦　米		
		にくじゃが	豚肉　揚げはんぺん		にんじん　さやいんげん	玉ねぎ　こんにゃく	じゃがいも　砂糖	菜種油	641
		さわらのてりやき	さわら				砂糖　でんぷん		766
		こまつなのあえもの	鶏肉		小松菜　にんじん	キャベツ	砂糖		
18	月	むぎごはん　牛乳		牛乳			麦　米		
		ハヤシライス	豚肉		にんじん　トマト	玉ねぎ　エリンギ　セロリ グリンピース　にんにく	ルウ　砂糖	菜種油	676
		ポテトフライ					じゃがいも	菜種油	801
		フルーツポンチ	豆乳			パイン　黄桃　りんご果汁　ぶどう果汁	砂糖		
19	火	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		こんさいのみそしる	豆腐　みそ			えのきたけ　玉ねぎ　ごぼう　大根 ねぎ			―
		けんちんしのだの ごまだれかけ	豆腐　油揚げ　たら	ひじき	にんじん		砂糖　でんぷん	ごま　植物油	732
		うのはなのいりに	おから　竹輪		にんじん	枝豆	砂糖	菜種油	
21	木	わかめごはん　牛乳		牛乳　わかめ			米		
		ゆばのすましじる	湯葉　豆腐　かまぼこ		小松菜	玉ねぎ　えのきたけ			711
		あげどりのねぎソース	鶏肉			ねぎ　にんにく　しょうが	砂糖　でんぷん	菜種油	828
		きりぼしだいこんの ごまずあえ	まぐろ		にんじん	切り干し大根　きゅうり	砂糖	ごま	
		★しゅうりょうおいわい クレープ	豆乳			いちご	米粉　砂糖	大豆油	

〈今月の阿久比町の野菜〉

☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料（1%以上）を表記しています。
☆材料の都合により献立を変更することがあります。
☆阿久比町では令和3年9月よりアレルギー対応除去食（卵・乳）を提供しています。
☆献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへお願いします。

TEL　48－5111　FAX　48－5114

平均値	小学校	662
	中学校	792
基準値	小学校	650
	中学校	830
給食予定回数		15回

★業者配送

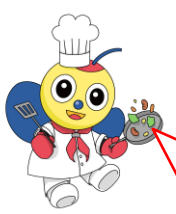
※令和5年4月から令和6年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。

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、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

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食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

新学期の給食開始は、
４月９日（火）です。



AGUMOGU（あぐもぐ）給食レシピ50

阿久比町のホームページに、給食の人気献立や、おすすめ献立のレシピを50種類掲載しています。
ぜひ参考にしてください。

AGUMOGU給食レシピ50　検索

給食時間を振り返ろう　「食育」チェックシート○

この１年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。