



令和3年3月 献立表

【今月の目標】
食生活を見直そう

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		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	牛乳・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 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		607
	★ごぼういりつくね(小2こ・中3こ)	とり			たまねぎ ごぼう			
	こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こなつな にんじん	キャベツ	さとう		796
	ごじる	だいず なまあげ みそ とうにゅう ぶたにく		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう	でんぷん		
2 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		697
	うなぎちらしのぐ	うなぎ たまご こうやどうふ		にんじん	しいたけ	さとう		
	★けんちんしのしょうがあんかけ	とうふ あぶらあげ たら		にんじん	しょうが	さとう でんぷん	あぶら	879
	とうふのすましじる	とり	とうふ	わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ たまねぎ		
	★ひなあられ					こめこ さとう		
3 水	ロウカウッげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカウッげんまいごはん		606
	ハヤシライス	ぎゅうにく	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	じゃがいも こむぎこ さとう	バター	
	ごぼうのかみかみサラダ	ハム		にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり	さとう	マヨネーズ	卒業式
	しらぬひ				しらぬひ			
4 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		607
	★とうふハンバーグのおろしかけ	とうふ とり	だいず		たまねぎ だいこん	さとう		
	しらすぼしときゅうりのすのもの		しらすぼし	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	772
	こんさいのみそじる	ぶたにく	とうふ みそ	にんじん	こまつな	ごぼう だいこん しめじ	さといも	
5 金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		680
	★しゅうまいのあまずあんかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく とり	だいず		たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん		
	マーボどうふ	ぶたにく	とうふ みそ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ	さとう でんぷん	ごまあぶら	891
	ちゅうかめんいりサラダ	とり		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう めん	ごまあぶら	
8 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		585
	★ごもくあつやきたまご	たまご とり		にんじん	たけのこ			
	やさいのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ きゅうり はくさい			747
	だいこんとぶたにくのうまに	ぶたにく	はんぺん なまあげ	にんじん	だいこん こんにゃく しょうが	さとう		
9 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		604
	★あいちのやさしいりはるまき	とり		にんじん	キャベツ れんこん	こむぎこ	あぶら	
	かいそうサラダ	とり		わかめ ふのり とさかのり こんぶ	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	760
	チンゲンサイのスープ	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ きくらげ	でんぷん		
10 水	ロウカウッげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカウッげんまいごはん		694
	カレーライス	ぶたにく		チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	884
	とりにくのこうみやき	とり						
	ダイコンサラダ		ツナ			だいこん きりぼしだいこん きゅうり コーン		
11 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		703
	★さばのぎんがみやき	さば	みそ			さとう		
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく	はんぺん	にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう		892
	ひじきとだいずのふくめに	あぶらあげ	だいず	ひじき	にんじん	さとう	ごまあぶら	
12 金	くるロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			くるロールパン		676
	★キャベツメンチカツのソースかけ	ぎゅうにく	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	あぶら
	ツナサラダ		ツナ			キャベツ きゅうり コーン	マヨネーズ	850
	やさいスープ	とり		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	じゃがいも		
15 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		606
	さわらのてりやき	さわら			しょうが	さとう でんぷん		
	きりぼしだいこんのふくめに	はんぺん	あぶらあげ	にんじん	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう		777
	けんちんじる	とり	とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	でんぷん		
16 火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		675
	わふうじる	とり	あぶらあげ かまぼこ はなかつお	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	さとう でんぷん		
	★ほしがたコロッケ	とり	ぶたにく			たまねぎ	パンこ じゃがいも	あぶら
	やさいのしおこんぶあえ		こんぶ			キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう	808

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		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 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 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
17 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		586
	★やきぎょうざのからししょうゆかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	ごむぎこ さとう		
	パンパンジーサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
	はつぼうたん	ぶたにく いか		にんじん ねぎ	もやし たけのこ しいたけ はくさい	でんぷん		
18 木	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		703
	★うずらたまごのスコッチエッグ	ぶたにく うずらたまご			たまねぎ			
	チーズサラダ	チーズ		にんじん	キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	
	やさいのカレーコンソメスープ	ウインナー ひよこまめ あかいんげんまめ だいず あおえんどう		にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも		
	★いちごクレープ	とうにゅう				さとう こめこ	あぶら	
19 金	「南知多のお魚の日」 🐟 🐟 🐟							卒業式 797
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★まぐろとごぼうのだいずがらめ	まぐろ だいず			ごぼう	さとう でんぷん こめこ	あぶら	
	きゅうりとわかめのすのもの みだくさんじる		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		
22 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		594 758
	さけのしおこうじやき	さけ						
	れんこんのきんぴら	ぶたにく はんぺん		にんじん	れんこん えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	しんたまねぎとじゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		
23 火	あいちのこめこパン 牛乳		ぎゅうにゅう			あいちのこめこパン		698 873
	★ポテトカップグラタン	とうにゅう おから		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	じゃがいも こめこ		
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	さとう	あぶら	
	ミネストローネ	ベーコン だいず		パセリ にんじん トマト	セロリー たまねぎ	マカロニ		
※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。 ※★マークは加工食品です。主な原料(5%)以上を表記しています。							エネルギー摂取基準 (kcal)	小650 中830

給食予定回数 17回

今月の行事食

ひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願う節句のお祭りです。桃の節句ともいいます。ひしもち、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、白酒などでお祝いします。3日が中学校卒業式のため、給食では2日がひな祭り献立で、うなぎちらしの具とひなあられがきます。お楽しみに。

「命の恵み♥いただきます」



しらぬひ

あいち知多農協かんきつ組合

3日(水)のしらぬひは、美浜町産です。



小学校 卒業お祝い給食

9日(火) 豊浜小・大井小・日間賀小

12日(金) 内海小・師崎小
篠島小



一年間の食生活をふり返ろう

一年間をふり返って、できていたことには、□にチェックを付けましょう。できなかったことは、これから意識して取り組みましょう。



衛生的に、給食の準備や片付けができた。



身じたくや手洗いをきちんとできた。



協力して、当番活動ができた。



はしを正しく持つことができた。



食事のマナーを守って食べることができた。



心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。



よくかんで食べることができた。



朝ごはんを毎日きちんと食べることができた。



食べ物のはたらきを知り、好き嫌いなく、バランスのよい食事をとれた。

【1年間ありがとうございました】

今年度の給食は3月23日(火)で終了します。給食を通して、子どもたちのうれしい笑顔を見ることができました。「おいしかった」や「ごちそうさま」の声、空になった食缶を見るのが私たちの大きな励みになっています。来年度も安全安心でおいしい給食を提供できるように努めていきます。

※ 卒業式のため、3日(水)は小学校のみ、19日(金)は中学校のみ給食があります。