



令和4年3月分 学校給食献立予定表



いちねんかんのきゅうしょくをふりかえろう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごさかな・かいそう	いろいろいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ			
1 火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			675	18.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ポークカレー	【ぶたにく】		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	カレールー あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ		
	ハートのフルーツポンチ				もも・パイン・ナタデココ	あんにとろろ		大豆 乳 もも		
2 水	わかめごはん		わかめ			【こめ】			599	20.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	けんちんじる	とりにく・【とうふ】		にんじん・【はねぎ】	こんにゃく・ごぼう・だいこん		ごまあぶら あぶら	鶏肉 大豆 ごま 小麦		
	☆ミンチカツ	ぎゅうにく・ぶたにく			【キャベツ】・たまねぎ	でんぷん・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	牛肉 豚肉 大豆 小麦		
	ひなあられ					ひなあられ				
3 木	こがたロールパン					こがたロールパン		小麦 乳 大豆	684	30.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	☆やきそば	【ぶたにく】・いか		にんじん	キャベツ・もやし	やきそばめん	あぶら	小麦 豚肉 いか 大豆		
	ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく				でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 豚肉		
	◎ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
4 金	ごはん					【こめ】			581	23.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ちゃんむしスープ	【たまご】・かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	卵 小麦 大豆		
	しろごまつくね・2こ	とりにく・とりレバー			たまねぎ	さとう・パンこ でんぷん	ごま・あぶら	鶏肉 大豆 小麦 ごま 豚肉		
	◎きゅうりのおかかあえ	かつおぶし			きゅうり	さとう		大豆 小麦		
7 月	ごはん					【こめ】			601	29.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ちゃんこじる	【ぶたにく】・やきとうふ		にんじん	はくさい・えのきたけ しらたき・ねぎ・ほししいたけ		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	さわらのこうみだれ	さわら				さとう・でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	大豆 小麦 ごま		
	あじつけのり		【あじつけのり】					大豆 小麦		
8 火	ごはん					【こめ】			640	21.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	みそおでん	【ぶたにく】・はんぺん 【うすらたまご】・あかみそ		にんじん	こんにゃく・だいこん	さといも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 卵		
	☆わふうコロケ			にんじん	【れんこん】	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ こめこ・でんぷん	あぶら	小麦 大豆 鶏肉		
9 水	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	747	34.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	わふうとんこつラーメン	【ぶたにく】・なると 【やきぶた】		にんじん・にら	キャベツ・ねぎ・メンマ		あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 さば		
	☆とりにくのからあげ	とりにく			にんにく・しょうが	でんぷん・こめこ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
10 木	クロワッサン					クロワッサン		小麦 乳 大豆	630	22.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ポトフ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ・エリンギ	じゃがいも	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	オムレツのいろいろソースがけ	たまご		あかピーマン・にんじん	ズッキーニ・きピーマン たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	卵 大豆 小麦		
11 金	ごはん					【こめ】			639	27.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	さつまじる	とりにく・【とうふ】 ミックスみそ		にんじん	だいこん・ねぎ・しょうが	さつまいも	あぶら	鶏肉 大豆		
	ぶたどんのぐ	【ぶたにく】		にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ しょうが	さとう・でんぷん	ごま ごまあぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま		
	*カットパイ				カットパイ					

- ・* _____ するしのカットパイ、おいおいデザートのかからぶくろは、ぎょうしゃが
かいしゅうします。
- ・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。
- ・【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ・◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ・☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。
- ・7日、11日、14日、17日、22日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かに
を含むことがあります。食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



ひなまつり

3月3日はひなまつりです。おんなのこのすこやかなせいちょうをいわう
ぎょうじです。
おんなのこがいるいえでは、ひなにんぎょうをかざったり、「ひしもち」・
「ひなあられ」・「もものはな」などをおそなえしたりしておいわいます。
ひなまつりにちなみ、2日(水)のきゅうしょくに
「ひなあられ」がです。





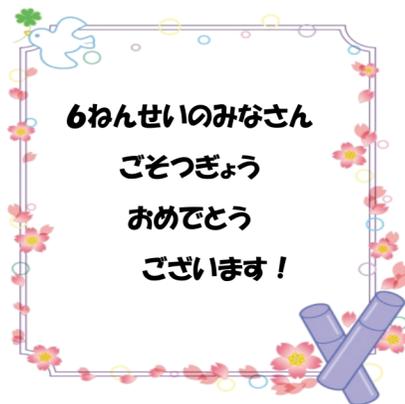
令和4年3月分 学校給食献立予定表



いちねんかんのきょうしよくをふりかえろう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものとなる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	いろいろのやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ			
14月	ごはん	「まごわやさしい」に ちなんだこんだて						【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	いものこじる	とりにく・【とうふ】		にんじん	だいこん・しめじだけ ねぎ・こんにゃく	さといも	あぶら		鶏肉 大豆 小麦	586 28.4
	たらのぎんがみやぎ	たら・みそ				さとう・でんぷん	ドレッシング		大豆	
	◎ひじきとささみのあえもの	ささみフレーク	ひじき	【ほうれんそう】		さとう	ドレッシング		大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン ごま	
ソフトめん					ソフトめん			小麦		
ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳		
15火	ソフトめんミートソース	あいびきにく(ぎゅうにく 【ぶたにく】)		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース にんにく	さとう	ハヤシルウ あぶら		牛肉 豚肉 小麦 大豆 りんご	731 31.2
	☆ささみカツ	とりにく				じゃがいも こめのパンこ でんぷん・さとう	あぶら		鶏肉 大豆	
	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
16水	ちゅうかスープ	ベーコン		にんじん 【ほうれんそう】	もやし・とうもろこし ほししいたけ	でんぷん	あぶら		豚肉 鶏肉 大豆 小麦	606 16.4
	☆あいちのやさいはるまき	とりにく		にんじん	【キャベツ】・【れんこん】	でんぷん・さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら		鶏肉 大豆 小麦 ごま	
	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
17木	さくらのすましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ ほししいたけ				大豆 小麦	685 24.2
	ハンバーグのおろしだれ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・だいこん	でんぷん・さとう	あぶら		豚肉 鶏肉 大豆 小麦	
	*おいわいデザート	おいわいデザート							大豆	
	ごはん							【こめ】		
22火	かすじる	【ぶたにく】・【とうふ】 しろみそ		にんじん・【はねぎ】	だいこん・えのきだけ しょうが		あぶら		豚肉 大豆	671 32.0
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら		鶏肉 大豆 小麦	
	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
23水	コンソメスープ	ベーコン		ブロッコリー・にんじん パセリ	たまねぎ・とうもろこし	でんぷん	あぶら		豚肉 牛肉 小麦 大豆	601 24.0
	☆しろみざかなのケチャップソース	ほき				でんぷん・【こめこ】 さとう	あぶら		りんご 大豆	
	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	

- ・* _____ するしのカットパン、おいわいデザートのからぶくろは、ぎょうしゃが
かいしゅうします。
- ・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。
- ・【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ・◎するしはセンターでドレッシングなどであててあります。
- ・☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。
- ・7日、11日、14日、17日、22日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・
かにを含むことがあります。食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んで
いません。



好評献立のレシピを
公開しています。



1年間を振り返ろう

みなさんは、学校や家でどのよ
うな食生活を送っていましたか？
1年間どのように過ごしてきた
のか、自分の食生活を振り返って
みましょう。

できていないところは来年度の
目標にして、できているところは
引き続きがんばりましょう。
次の学年に向けて、春休みの間
にレベルアップできるとよいです
ね。

できている人は□に✓を
いれてね！

よくかんで味わって
食べることができた。

食事の準備や後片付け
に協力することができた。

食べ物の命や、食べ物を
作ってくれた人に感謝の
気持ちを持つことができた。

感謝...

間食(おやつなど)は、時
間と量を決めて食べるこ
とができた。(食べ過ぎ
なかった。)

何個チェック
できたかな？

好き嫌いをくぐりでも
食べることができた。

マナーを守って食事を
することができた。

朝ごはんは休みの日も
欠かさず食べた。

自分で選んで食べるこ
きは、栄養のバランスを
考えることができた。

食べ物に興味を持つ
ことができた。