



令和4年3月分 学校給食献立予定表



1年間の給食を振り返ろう

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(カロテン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)				
1 火	中華めん					【中華めん】		小麦	913	40.8	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	和風豚骨ラーメン	【豚肉】・【焼き豚】 なると		にんじん・にら	キャベツ・ねぎ・メンマ			油			豚肉 小麦 大豆 鶏肉 さば
	☆鶏肉のから揚げ	鶏肉			にんにく・しょうが	でんぷん・米粉		油			鶏肉 大豆 小麦
	◎なのはな和え			なのはな	とうもろこし			ドレッシング			小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン
	ひなあられ						ひななられ				
2 水	わかめご飯		わかめ			【米】			859	29.5	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	桜のすまし汁	かまぼこ・【豆腐】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ 干しいだけ						大豆 小麦
	ハンバーグのおろしだれ	豚肉・鶏肉			たまねぎ・だいこん	でんぷん・砂糖		油			豚肉 鶏肉 大豆 小麦
	*お祝いデザート	お祝いデザート									大豆
4 金	ご飯					【米】			770	24.8	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	みそおでん	【豚肉】・はんぺん 【うずら卵】・赤みそ		にんじん	こんにゃく・だいこん	さといも・砂糖		油			豚肉 大豆 卵
	☆和風コロッケ			にんじん	【れんこん】	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉 米粉・でんぷん		油			小麦 大豆 鶏肉
7 月	ご飯					【米】			758	18.9	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	中華スープ	ベーコン		にんじん 【ほうれんそう】	もやし・とうもろこし 干しいだけ	でんぷん		油			豚肉 鶏肉 大豆 小麦
	☆愛知の野菜春巻	鶏肉		にんじん	【キャベツ】・【れんこん】	でんぷん・さとう 小麦粉		ごま油・油			鶏肉 大豆 小麦 ごま
	ココアパウダー					ココアパウダー					大豆
8 火	ご飯					【米】			706	33.7	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	いものこ汁	鶏肉・【豆腐】		にんじん	だいこん・しめじだけ ねぎ・こんにゃく	さといも		油			鶏肉 大豆 小麦
	たらの銀紙焼き	たら・みそ				砂糖・でんぷん		ドレッシング			大豆
◎ひじきとささみの和え物	ささみフレーク	ひじき	【ほうれんそう】		砂糖		ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン ごま			
9 水	クロワッサン					クロワッサン		小麦 乳 大豆	719	24.3	
	牛乳		【牛乳】					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		油			鶏肉 大豆 小麦
	オムレツのいろどりソースがけ	卵		赤ピーマン・にんじん	ズッキーニ・黄ピーマン たまねぎ	砂糖・でんぷん		油			卵 大豆 小麦
	*愛知のみかんゼリー				【愛知のみかんゼリー】						
10 木	麦ご飯					【米】・大麦			762	32.6	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	さつま汁	鶏肉・【豆腐】 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		油			鶏肉 大豆
	豚丼の具	【豚肉】		にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ しょうが	砂糖・でんぷん		ごま ごま油			豚肉 大豆 小麦 ごま
11 金	ソフトめん					ソフトめん		小麦	891	37.3	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	ソフトめんミートソース	合びき肉(牛肉・【豚肉】)		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース にんにく	砂糖		ハヤシルウ 油			牛肉 豚肉 小麦 大豆 りんご
	☆ささみカツ	鶏肉				じゃがいも 米のパン粉 でんぷん・砂糖		油			鶏肉 大豆
	◎キャベツのコーンドレッシング和え				キャベツ			ドレッシング			

- ・* 印のお祝いデザート、カットパインの空袋、愛知のみかんゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。
- ・サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- ・【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。
(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- ・◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ・☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- ・2日、8日、10日、14日、15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

1年の節目となる日を、節句と言います。3月3日は、1年に5つある節句のうちのひとつ「上巳(じょうし)の節句」です。桃の花が咲く時期と重なることから、「桃の節句」とも呼ばれています。ひなまつりは、女の子の幸せと健やかな成長を祈る行事です。女の子のいる家では、ひな人形を飾り、ひし餅・ひなあられ・桃の花などをお供えます。ひなまつりにちなみ、1日(火)の給食に「ひなあられ」がです。





令和4年3月分 学校給食献立予定表



1年間の給食を振り返ろう

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜 果物	5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群(脂質) 油脂 種実			
14月	ご飯					【米】			787	36.2
	牛乳		【牛乳】					乳		
	かす汁	【豚肉】・【豆腐】・白みそ		にんじん・【葉ねぎ】	だいこん・えのきたけ しょうが		油	豚肉 大豆		
	てりどり	鶏肉			しょうが	砂糖・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
15火	ご飯					【米】			715	34.0
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ちゃんこ汁	【豚肉】・焼き豆腐		にんじん	はくさい・えのきたけ しらたき・ねぎ・干しいたけ		油	豚肉 大豆 小麦		
	さわらの香味だれ	さわら				砂糖・でんぷん	油・ごま油 ごま	大豆 小麦 ごま		
	味付けのり		【味付けのり】					大豆 小麦		
16水	ご飯					【米】			715	27.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	茶わん蒸しスープ	【卵】・かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・干しいたけ	でんぷん	油	卵 小麦 大豆		
	白ごまつくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	砂糖・パン粉 でんぷん	ごま・油	鶏肉 大豆 小麦 ごま 豚肉		
	◎きゅうりのおかか和え	かつおぶし			きゅうり	砂糖		大豆 小麦		
17木	ご飯					【米】			714	27.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	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	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	☆白身魚のケチャップソース	ほき				でんぷん・【米粉】 砂糖	油	りんご 大豆		
18金	☆揚げパン					小型ロールパン・砂糖	油	小麦 乳 大豆	777	28.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	コーンクリームスープ	ベーコン・豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし		ホワイトルウ 油	豚肉 大豆		
	ポロニアステーキ	鶏肉・豚肉				でんぷん・砂糖	油	鶏肉 豚肉		
	◎ブロッコリーのドレッシング和え			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
22火	ご飯					【米】			731	24.8
	牛乳		【牛乳】					乳		
	けんちん汁	鶏肉・【豆腐】		にんじん・【葉ねぎ】	こんにゃく・ごぼう・だいこん		ごま油・油	鶏肉 大豆 ごま 小麦		
	☆ミンチカツ	牛肉・豚肉			【キャベツ】・たまねぎ	でんぷん・パン粉 砂糖・小麦粉	油	牛肉 豚肉 大豆 小麦		
	*カットパイ				カットパイ					
23水	ご飯					【米】			801	20.9
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ポークカレー	【豚肉】		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	カレールウ 油	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・パイナップル・ナタデココ	杏仁豆腐		大豆 乳 もも		

- ・ * 印のお祝いデザート、カットパイの空袋、愛知のみかんゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。
- ・ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- ・ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- ・ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ・ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- ・ 2日、8日、10日、14日、15日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かきを含むことがありますが、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。

春分の日 (3月21日)

春分の日、昼と夜が同じ長さになる日です。お彼岸に合わせて、春に咲く牡丹(ぼたん)にちなんで「ぼたもち」をお供えする風習があります。



好評献立のレシピを公開しています。



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。

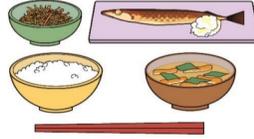
次の学年に向けて、春休みの間にレベルアップできるとよいですね。

朝ごはんは休みの日も欠かさず食べていますか？



朝ごはんは体や脳を目覚めさせ、排便を促す大切な役割があります。

栄養バランスを考えて食べていますか？



主食、主菜、副菜、汁物などがそろった食事をするように心がけましょう。

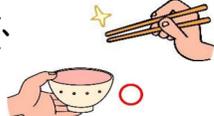
感謝して残さず食べていますか？



生産者を始め多くの人々の苦労と努力に支えられて、食事ができています。

食事のマナーに気がつけていますか？

はしの使い方、食器の並べ方、正しい姿勢などに気をつけて食べましょう。



食べる前後に手を洗っていますか？

手洗いは感染予防の基本です。食事の前後にしっかり洗いましょ。



全てできるようになってください。

