



# 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 こざかな・かいそう	いろのこいやさい	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		601	29.7
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		ちゃんこじる	【ぶたにく】・やきどうふ		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		
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】			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 【うずらたまご】・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		
		☆わふうコロッケ			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		
7	月	ごはん					【こめ】			601	24.0
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					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	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
		☆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		
8	火	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		
9	水	ごはん					【こめ】			675	18.1
		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・パイナップル・ナタデココ	あんこ・りんご		大豆 乳 もも		
10	木	ごはん					【こめ】			586	28.3
		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 たけのこ・こんにゃく	さといも	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
		たらのぎんがみやき	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				
11	金	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かけ	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		

・\* \_\_\_\_\_ しろしのカットパイナップル、おいおいデザートのかぼちゃは、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。
- ・【 】のしょ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。)
- ・◎しるしはセンターでドレッシングなどであててあります。
- ・☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。
- ・1日、10日、15日、17日、22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。



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ろうぎょうじです。  
おんなのこがにいるいえでは、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します。  
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。





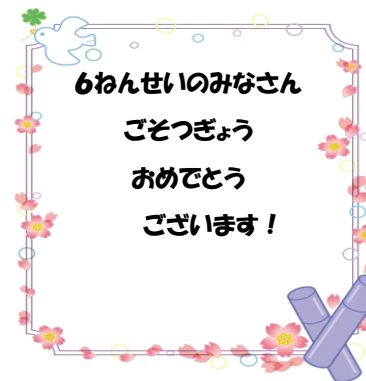
# 令和4年3月分 学校給食献立予定表



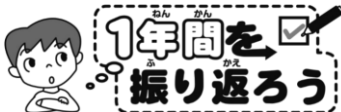
いちねんかんのきゅうしょくをふりかえろう

日	曜日	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	いろいろのいやすい	そのたのやすい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しじつ			
14	月	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ☆あいちのやさいはるまき *カットパイ							【こめ】 乳 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 鶏肉 大豆 小麦 ごま	632	16.7
15	火	ごはん ぎゅうにゅう かすじる てりどり							【こめ】 乳 豚肉 大豆 鶏肉 大豆 小麦	671	32.0
16	水	ソフトめん ぎゅうにゅう ソフトめんミートソース ☆ささみカツ							ソフトめん 乳 牛肉 豚肉 小麦 大豆 りんご 鶏肉 大豆	731	31.2
17	木	ごはん ぎゅうにゅう さくらのすましじる ハンバーグのおろしだれ *おいわいデザート							【こめ】 乳 大豆 小麦 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 大豆	685	24.2
22	火	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる ぶたどんのぐ							【こめ】 乳 鶏肉 大豆 豚肉 大豆 小麦 ごま	613	27.4
23	水	ごはん ぎゅうにゅう ちやわんむしスープ しろごまつくね・2こ ◎きゅうりのおかかあえ							【こめ】 乳 卵 小麦 大豆 鶏肉 大豆 小麦 ごま 豚肉 大豆 小麦	581	23.3

- ・\* 〇〇〇〇するしのカットパイ、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。
- ・【 】のしょ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えてあります。
- ・☆するしはセンターであけてちょうりしてあります。
- ・1日、10日、15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。



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていらっしゃいますか？ 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。

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。)

何回チェックできたかな?



好き嫌いなく何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ときは、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。