



3月 献立表



日	曜	献立名	主 な 材 料 と 働 き					
			体をつくる		体の調子をととのえる		体を動かすエネルギーとなる	
			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・きのこ・果物	5群 穀物・いも類・さとう	6群 油脂類・種実類
3	月	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	
		とりすき	とり肉 焼きどうふ ちくわ		にんじん	はくさい たまねぎ しらたき ねぎ	さとう	
		米粉のコロッケ	牛肉 ぶた肉		にんじん パセリ	たまねぎ	米粉 じゃがいも さとう でんぶん 米パン粉	なたね油
		おひたし			こまつな にんじん	もやし	さとう	
		ひなあられ		こんぶ 青のり	トマト粉 ほうれんそう粉 パプリカ粉		米 さとう でんぶん	
4	火	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			米 ロウカット玄米	
		カレーライス	ぶた肉		にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも カレールウ	
		福神漬				福神漬		
		いちじくゼリーあえ				いちじくゼリー(尾張旭市産) みかんゼリー パイン 黄桃		
5	水	赤飯 牛乳		牛乳			米 もち米 あずき	
		照り焼きハンバーグ	だいたい ぶた肉 とり肉			たまねぎ	じゃがいも でんぶん さとう	
		キャベツの塩昆布あえ		塩こんぶ		キャベツ		ごま油
		お祝いすまし汁	とうふ とり肉 かまぼこ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		
		♥卒業祝いケーキ	たまご	乳製品		いちご	小麦粉 でんぶん さとう 水あめ	
		ごま塩(クラス1袋)						ごま塩(赤飯用)
6	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	
		八宝菜	うずらたまご いか ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	でんぶん	
		ショウロンボウ(2個)	ぶた肉			キャベツ しょうが たまねぎ	小麦粉 でんぶん はるさめ さとう かき油	なたね油 だいたい油
		きゅうりとわかめのナムル		しらすばし わかめ		きゅうり	さとう	ごま ごま油
10	月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
		★牛肉とごぼうの混ぜご飯の具	牛肉		にんじん	ごぼう	さとう	ごま油
		もやしの赤じそあえ			赤じそ粉	もやし		
		じゃがもち汁	油あげ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも でんぶん	
		♥ヨーグルト		ヨーグルト				
11	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	
		厚揚げカレー丼の具	生あげ ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	でんぶん	
		◎さわらのレモン風味焼き	さわら			レモン果汁	さとう でんぶん	
		菜の花あえ	まぐろ油づけ		なばな にんじん	もやし	さとう	
12	水	ロールパン 牛乳		牛乳			ロールパン	
		はくさいとベーコンのマカロニシチュー	ベーコン	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ とうもろこし	じゃがいも マカロニ 小麦粉	バター
		ガーリックチキン	とり肉			にんにく		
		切干大根のコールスローサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり		ドレッシング
13	木	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん	
		しょうゆラーメン	ぶた肉 なんと巻き		チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし ねぎ にんにく		
		愛知の野菜春巻き	とり肉		にんじん	キャベツ れんこん	小麦粉 でんぶん さとう 水あめ	ごま油 だいたい油 なたね油
		きゅうりのごましょうゆ				きゅうり	さとう	ごま ごま油
		♥豆乳プリン	豆乳 だいたい				水あめ さとう	
14	金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
		えびフライ	えび				小麦粉 パン粉	なたね油
		ごぼうサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		ごまドレッシング
		親子汁	たまご とり肉 かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	でんぶん	
17	月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
		◎さばの銀紙焼き	さば みそ				さとう 米粉	
		キャベツのおかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ	さとう	
		さわにわん	ぶた肉 とうふ かまぼこ		にんじん	ねぎ たけのこ えのきたけ		
18	火	ごはん ♥はっこう乳		はっこう乳			米	
		ハヤシライス	牛肉		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	ハヤシルウ	
		◎米粉のかりかり魚フライ	ホキ				米パン粉 じゃがいも でんぶん	なたね油
		コロコロポテトサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	たまごぬきドレッシング
19	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	
		揚げ鶏のねぎソースかけ(2個)	とり肉			ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	なたね油
		小松菜としらすのナムル		しらすばし	こまつな にんじん		さとう	ごま ごま油
		豆腐とわかめのスープ	とり肉 とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし しいたけ	マロニー	

今月の給食目標 1年間の給食をふりがえろう

※都合により献立や材料を変更する場合があります。♥は直接学校へ配送されるものです。★は応募献立です。◎魚を使った献立は骨に注意して食べましょう。※「あさびースマイル給食」は、副食(おかず)から8大アレルギー(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)を除去した日です。※学校給食では、アレルギー特定原材料等28品目のうち、「そば・落花生・くるみ・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・マカダミアナッツ・やまいも」の9品目は使用しません。△食物アレルギーのある方へ…献立表は、6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は、記載していません。詳しい材料が知りたい方は、申し出てください。

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。

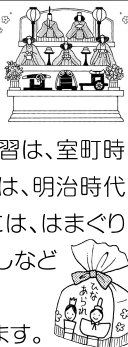
皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



3月3日は「ひなまつり」

3月3日は、「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。

給食では、ひなあられが登場します。

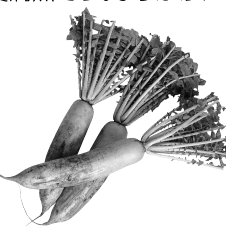


☆今月のおすすめ地場産物☆

「だいこん」 冬野菜の代表である「だいこん」は、ほとんどが水分ですが、かぜや病気を予防するビタミンCやミネラル類、おなかの調子を整えてくれる食物繊維が多く含まれています。

大根の葉には、更に多くのビタミンやミネラルが含まれていて、栄養満点です。ふりかけにしてご飯の上にのせて食べてもおいしく食べることができます。

今月は、尾張旭市でとれたおいしい「だいこん」を使っています。



応募献立の紹介

城山小学校の児童が考えました。

★給食では10日に食べます。(作り方はホームページをご覧ください)

毎月19日は「食育の日」
～おうちで ごはんの日～