

令和2年 3月学校給食献立表

(小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	こんだてめい 献立名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		主食・牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう			
2月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		きょうのきゅうしよくは ひなまつりをお祝いするこんだてです。ひなまつりにはちらしずしや はまぐりのおすいもの、ひしもちなどをたべます。わたしたちがすんでいるにしみかわちいきではむかしから「ひしもちのかわりに「いがまんじゅう」をひなまつりにたべてきました。	704	27.3
	ごもちらしずしのぐ	ごはんとまぜてたべましょう。	まぐろあぶらづけちくわ	にんじん	たけのこ、しいたけ	さとう				
	とりにく	とりにく				でんぶん、さとう	なたねあぶら、ごま			
	あさりのみそしる	あさり、とうふ あかみそ		にんじん こまつな	はくさい、えのきたけ					
3火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		きんぴらあげはんぺんは さかなのすりみにごぼうとにんじんをいれて あぶらであげたしんこんだてです。ごぼうは1000ねんいじょうまえにちゅうごくからつたわってきました。おなかのちようしをよくするしよくもつせんいがたくさんとれるやさいです。	597	24.3
	◎きんぴらあげはんぺん	さかなすりみ		にんじん	ごぼう					
	こうやどうふのいりに	こうやどうふ とりにく		にんじん さやいんげん	たけのこ こんにやく	さといも、さとう				
	アーモンドあえ			ほうれんそう	キャベツ	さとう	アーモンド			
	さつまいもスティック					さつまいもスティック				
4水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		あいちのやさいはるまきには あいちけんさんのキャベツとれんこんがはいっています。あいちけんは のうぎょうがとてまきかんけんので キャベツはあつみはんしうでれんこんはあいさいしうでたくさんつくられています。	654	28.2
	はっぼうさい	ぶたにく、いか えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい たけのこ、きくらげ	でんぶん、さとう				
	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	こむぎこ	なたねあぶら			
	きゅうりのナムル				きゅうり、とうもろこし		ごま、ごまあぶら			
5木	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		きょうのミネストラスープには オリーブオイルがつかわれています。オリーブオイルは オリーブのみからとれるあぶらで うすいきみどりいろをしています。スペインとイタリアがおもなさんちです。がにほんでせとないかいにあるしよどしまでおおつくられています。	691	26.2
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト							
	ミネストラスープ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも ライスマカロニ	オリーブオイル			
	あおパパイアのサラダ				あおパパイア きゅうり、とうもろこし					
	たくじょうコーンクリーム ドレッシング						ドレッシング			
だいちチョコクリーム						チョコクリーム				
6金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		にしんは「はるつけうお」ともよばれるように はるのおとすれをしらせしてくれるさかなで はるがしゅんのさかなです。つめたいうみにすんでおり ほっかいどうではむかしいたいりょうにとれていました。こぶまきやにしんそはなどのりょうりにつかわれています。	646	24.9
	にしんのにつけ	にしん			しょうが	さとう				
	まめじゃが	ぶたにく、だいず		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	じゃがいも さとう				
	こまつなごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま			
9月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		サンジのやきめしは さくねんどに としよかんしよさんとのコラポメニューでとりいれたりょうりです。マンガ「ワンピース」にはおなががすいて たおれるすんぜんのできに めいコックのサンジがさしたたべものとして やきめしがとうじょうします。	662	24.0
	サンジのやきめしのぐ	ごはんとまぜてたべましょう。	あさり、いか		たまねぎ、しょうが にんにく		ごまあぶら			
	あげこめこぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ、しょうが	こめこ	なたねあぶら			
	ちゅうかたまごスープ	ベーコン、たまご		にんじん チンゲンサイ	はくさい、きくらげ	はるさめ でんぶん				
	🍷パイナップル				パイナップル					
10火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		のりは とてもかるくて、うすいたべものですが ふそくしがちなむきしつ、ビタミン、しよくもつせんいなどがギョウとつまっています。ゆでたやさいと やきのあえたいそかあえは ふうみがいりょうりです。	666	29.5
	さんまのぎんがみやき	さんま、みそ			はくさい、だいこん しいたけ	さとう、でんぶん	ごま、ごまあぶら			
	やさいとぶたにくのごまいために いそかあえ	ぶたにく なまあげ		にんじん		さとう	ごま、ごまあぶら			
11水	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			スライスパン		マリネは にくやさかな、やさいなどのざいりょうを、さんみのあるつけじるにつけたりょうりです。きょうのカラフルマリネは ゆでたましたにんじんとキャベツ、きゅうりを レモンじるやさとう、す、しお、オリーブオイルであえています。	717	28.8
	えびカツ	えび、さかなすりみ			たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	コーンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	とうもろこし、たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	ホワイトルウ			
	カラフルマリネ			にんじん	キャベツ、きゅうり レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル			
	いちごジャム					ジャム				
12木	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		だいずには イソフラボンという ほねがすかになるのをふせぐせいぶんや おなかのはたらきをととのえるしよくもつせんいがおおくふくまれていて すんでたべてほしいしよくひんです。きょうのミートソースには、たべやすいようにきざんだだいずをいれています。	690	27.2
	だいちりミートソース	ぶたにく とりレバー、だいず	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	ハヤシルウ			
	だいこんとツナのサラダ	まぐろあぶらづけ			だいこん、きゅうり					
	ココアぎゅうにゅうのもと					ココアぎゅうにゅう のもと				
13金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		きょうのコロッケは しょうわ49ねんにうまれたむかしからきゅうしよくでたべられているコロッケです。コロッケのなまえのゆらいは フランスのたべもの「クロケット」からきています。にほんには めいじじだいにつたわり アレンジされて げんざいのようなコロッケになったそうです。	690	24.9
	すきやき	ぎゅうにく かまぼこ		にんじん	こんにやく、はくさい しろねぎ	なまふ、さとう				
	コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	しそきゅうり			あかじそ	きゅうり					

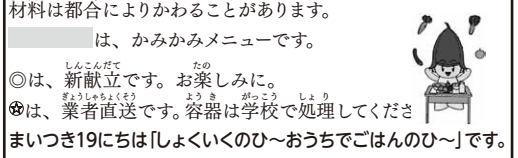
日 曜	献立名 主 食、牛 乳 主 菜、副 菜、その 他 の 順 序	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギ- (kcal)	たん ぱく 質 (g)	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
16月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	むぎごはん		むぎごはん		しゅうまいはぶたのひきにくとやさしいなどをねりうすいこむぎこのかわでつつんでむしたちゅぐりようりのひとつです。きょうはカロテンがおおくりよりよいにんじんがはいったしゅうまいです。	715	28.0	
	マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ あかみそ		にんじん はねぎ	しろねぎ、たまねぎ たけのこ、きくらげ にんにく、しょうが	さとう、でんぷん					
	◎にんじんしゅうまい	さかなずりみ		にんじん	たまねぎ	こむぎこ					
	ツナキャベツ(あじつき)	まぐろあぶらづけ			キャベツ		カシューナッツ				
17火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん		ごはん		きょうのきゅうしょくはみなさんににんきのあるビビンバです。ビビンバにはにくだけでなくたくさんのりようのほうれんそうやもやしなどのやさしいをつけています。さいごに ごまあぶらを入れることでかおりがよくなります。やさしいもしっかりたべてかせをばようしましょう。	676	26.4	
	ビビンバ	ぎゅうにく		ほうれんそう	しいたけ、にんにく もやし	さとう	こめあぶら ごま、ごまあぶら				
	きんしたまご	たまご									
	ワンタンスープ			にんじん にら	はくさい、きくらげ メンマ	ワンタンのかわ					
18水	そつぎょう いわ こん だて 卒業お祝い献立										
	せきはん	ぎゅうにゅう	あずき	ぎゅうにゅう	ごはん		ごはん		きょうのきゅうしょくは6ねんせいのそつぎょうおいわいこんだてです。せきはんはむかしからおいわいのせきでたべられてきました。きょうはこのほかにヒレカツやおいおいのデザートがついています。しょうがつこうせいかつやいままでのきゅうしょくをおもいだしながらのしいじかんをすごしましょう。	682	26.0
	ヒレカツ	ぶたにく			パンこ、こむぎこ	なたねあぶら					
	すましじる	とうふ、かまぼこ		ほうれんそう にんじん	えのきたけ						
キャベツのかおりあえ		あおじそ	あおじそ	キャベツ	おいわいデザート						
19木	しょうがっこう そつぎょうしき きょうしょく 小学校は卒業式のため給食はありません										
	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	むぎごはん		むぎごはん		かいそうサラダにはわかめ、こんぶ、あかすぎのり、ふのりなどのかいそうがはいっています。かいそうにはカルシウムやカリウム、てつぶんマグネシウムなどのむきしつと、しょくもつせんいがおおくりくまれているので、ほねをじょうぶにし、べんぴもふせぎます。	626	19.9	
ビーフカレー	ぎゅうにく	チーズ だっしふんにゅう	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					
かいそうサラダ		わかめ、こんぶ あかすぎのり ふのり		きゅうり とうもろこし							
りんごミニゼリー					ゼリー						

4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

今年度も残すところ、あとひと月となりました。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返りましょう。



おしらせ
材料は都合によりかわることがあります。
は、かみかみメニューです。
◎は、新献立です。お楽しみに。
◎は、業者直送です。容器は学校で処理してください。
まいつき19には「しよくいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」です。



あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p>  <p>はい・いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p>  <p>はい・いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p>  <p>はい・いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p>  <p>はい・いいえ</p>	<p>食事のマナーを守っていますか?</p>  <p>はい・いいえ</p>	<p>正しいはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p>  <p>はい・いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p>  <p>はい・いいえ</p>	<p>好き嫌いをなく何でも食べていますか?</p>  <p>はい・いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p>  <p>はい・いいえ</p>

こんげつ(今月)のきゅうしょく(食生活)にとうじょう(とうじょう)する「あんじょう(安心)」と「となりのし(隣のし)」でとれるたべもの(たべもの)。

		
こめ	チンゲンサイ	ほうれんそう
		
きゅうり	だいこん	
		
にんじん	あかじそ	

名前がつかまりました。あいまるです。もっと愛知産品を食べよう。私たちは、いいともあいち運動(地産地消)を応援しています!

<p>「はい」が7~9個</p>  <p>すばらしい!</p>	<p>「はい」が4~6個</p>  <p>あと一歩!</p>	<p>「はい」が1~3個</p>  <p>がんばって!</p>	<p>「はい」が0個</p>  <p>残念...</p>
---	---	--	---

新しい学年でも、その調子でできなかったことを意識し、まずはできそうなことから、自分でできることは何かを、取り組んでみましょう。がんばってみましょう。考えて、挑戦してみよう。