

# 令和2年 3月学校給食献立表



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)
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん	油脂 種実類			
2月	わかめごはん	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には ごぼうがはいっています。ご ぼうは かおりや はごたえに とくちょうのある やさいで す。	551	22.7
	こうやどうふのいりに	とうふ		にんじん さやいんげん	たけのこ こんにゃく	さといも、さとう				
	◎きんぴらあげはんぺん	さかなすりみ		にんじん	ごぼう					
	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			
	☆みかんヨーグルト		ヨーグルト							
3火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		きょうのきゅうしょくは ひな まつりこんだてです。みか わちほうでは ひなまつりに 「いがまんじゅう」をたべる しゅうかんがあります。	598	23.7
	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					
	とりにくのあまからソースかけ	とりにく				でんぶん、さとう	なたねあぶら			
	ごもくちらしずしのぐ	まぐろあぶらづけ	しらすぼし	にんじん	れんこん、しいたけ	さとう				
	☆いがまんじゅう					いがまんじゅう				
4水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		さばには ちのながれをよく したりのうのはたらきをよ くする えいようが ふくまれ ています。	479	20.0
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	こんにゃく、ごぼう だいこん、しろねぎ	さといも	ごまあぶら			
	さばのおかか	さば、かつおおし								
	もやしときゅうりのあえもの				もやし、きゅうり	さとう				
5木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		ビビンバは にくといっしょに ほうれんそうや もやしなどの やさいを たくさんつかってい ます。	501	21.1
	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				
	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								
6金	りんごパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		りんご	パン		ホキは おおきなさかなで す。きりみにして フライなど につかわれます。	500	21.3
	まめいりカレースープ	ベーコン、だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも でんぶん				
	こめこホキフライ	ホキ				こめこ	なたねあぶら			
	ポイルキャベツ				キャベツ					
9月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		のりは かいそうの なかま です。かいそうは しょくもつ せんいをおおくふくんでいま す。	560	26.2
	やさいとぶたにくのごまいために	ぶたにく なまあげ		にんじん	はくさい、だいこん しいたけ	でんぶん、さとう	ごま、ごまあぶら			
	さんまのぎんがみやき	さんま、みそ				さとう				
	いそかあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
10火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		ナムルは かんこくのかてい りよりです。やさいをゆで てごまあぶらなどの ちよう みりようと あえたりよりで す。	551	18.6
	はっぼうさい	ぶたにく、いか		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				
	はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ、たまねぎ しいたけ	こむぎこ はるさめ	なたねあぶら			
	きゅうりのナムル			にんじん	きゅうり		ごま、ごまあぶら			
11水	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		だいずいりミートソースに は こまかくきざんだ だいず が はいっています。だいずは 「はたけのくに」とよばれる くらい たんぱくしつをおお くふくんでいます。	575	22.5
	だいずいりミートソース	ぶたにく、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					
	たくじょうあおじそドレッシング									
12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		あおパパイアは パパイアが じゅくすまえに しゅうかくし ています。あまみがなくさつ ぱりとしています。きょうは あおパパイアを サラダにし ました。	507	21.6
	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			
	とりにくのカレーやき	とりにく				こめこ				
	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					
13金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		すきやきは ぎゅうにくや はくさい、ねぎなどのやさいを しょうゆとさとうで あまから くあじつけします。	582	20.2
	すきやき	ぎゅうにく かまぼこ、なまあげ		にんじん	こんにゃく、はくさい しろねぎ	さとう				
	コーンフライ				とうもろこし	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					
16月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		ちゅうかスープに はいって いる きくらげは きのこのな かまです。コリコリとした は ごたえがあります。	523	16.8
	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				
	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			
	ちゅうかあえ				もやし、キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら			
17火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		にしんは「はるつげうお」と もよばれ はるのおとずれを しらせてくれる さかなで す。	541	20.8
	まめじゃが	ぶたにく、だいず		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	さとう じゃがいも				
	にしんにつけ	にしん			しょうが	さとう				
	きよみオレンジ				きよみオレンジ					

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) たんばく質(g)	
		にく さかな たまご 肉・魚・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 こさかな かいそう 小魚・海藻	うよくろしく やさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ 米・パン・めん いも・さとう	ゆし 油脂 しじつらい 種類			
18	水	せきはん	ぎゅうにゅう	あずき	ぎゅうにゅう			ごはん	そつえんの おいおいこんだてです。きょうは おめでたいひにたべる「せきはん」や きゅうしょくて にんきのある「いかフライのレモン」に、「おいおいデザート」がつかます。	559
	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			
	こめいかフライのレモンに			いか			レモンかじゅう	こめこ、さとう		なたねあぶら
	キャベツのかおりあえ					あおじそ	キャベツ			
	⊗おいおいデザート							おいおいデザート		
19	木	サンドイッチロールパン	ぎゅうにゅう					サンドイッチ ロールパン	サンドイッチロールパンにソーセージと やさいのあまぜあえ、ケチャップを はさんでたべましょう。	487
	コンソメスープ			とりにく		にんじん	たまねぎ、はくさい	じゃがいも		
	やきソーセージ			ソーセージ				さとう		
	やさいのあまぜあえ					にんじん	キャベツ			
	たくじょうケチャップ									
	ココアぎゅうにゅうのもと							ココアぎゅうにゅうのもと		

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、新献立です。お楽しみに。  
 ⊗は、業者直送です。  
 容器は園で処理してください。  
 まいつき19にちは「しょくいくのひ～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>食事の前には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>食事のマナーを守れていますか?</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>

こんげつきのきゅうしょくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの



名前がつかまりました。あいまるです。もっと愛知県産品を食べよう。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3個以下</p> <p>がんばって!</p>
--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

その調子でがんばりましょう!  
 1個でも「はい」が増えるようがんばりましょう!



不要になったら、リサイクルへ  
 雑がみとして出してください。

安城市は東日本を中心に17都県で生産された青果物を対象に放射能検査を行っています。検査結果につきましては市ホームページでご確認ください。また、主な食材の産地につきましては安城市学校給食協会のホームページでご覧いただけます。