

がっこうきゅうしょくこんだてひょう  
**令和4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	献立名	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ 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、豆制品	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 いも、さとう			
1 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ		小松菜は、緑黄色野菜の一種でビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。特にカルシウムの量は野菜の中でもトップクラスです。鉄も多く含んでいます。	637 25.6
	さばのみぞれに	さば			だいこん					
	とりにくとやさいのしょうがに	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにやく・たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう				
	こまつないりおひたし	ごもくちらしずしのぐをのせて、 じゆんでまぜてたべましょう。		こまつな	はくさい	さとう				
2 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ		今日ひはひな祭り献立です。西三河地方では、ひな祭りの時にいがまんじゅうを食べる風習があります。いがまんじゅうとは、まんじゅうの上に色を付けたもち米をつけた和菓子です。	719 29.1
	ごもくちらしずしのぐ	まぐろあぶらづけ ちくわ・あぶらあげ	しらすぼし	にんじん	たけのこ・しいたけ	さとう				
	チキンたつたあげ	とりにく				こむぎこ・でんぶ	なたねあぶら			
	あさりいりみそしる	あさり・とうふ あかみそ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい・だいこん しろねぎ					
	いがまんじゅう					いがまんじゅう				
3 木	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				スライスパン		タンドリーチキンとは、鶏肉をヨーグルトと香辛料を合わせたものに付け込み、タンドールと呼ばれる釜で焼いた、インド料理です。香辛料の香りが食欲をそそる料理です。	710 29.8
	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			
	まめこサラダ	だいず・ひよこまめ			きゅうり・えだまめ		ドレッシング			
	いちごジャム						ジャム			
4 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ		八宝菜とは中華料理の一種で、肉や魚介と野菜などのたくさんの具材を油で炒め、とろみをつけた料理です。八宝菜は、宝のようにおいしい食材を集めて作られたことから、この名前が付いたと言われています。	660 27.9
	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・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			
	ちゅうかふうサラダ				きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら			
7 月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう				こめ		アーモンドは、種類の一つで、ビタミンEがたくさん含まれています。ビタミンEは、老化を防ぐ働きや、生活習慣病を予防してくれる働きもあります。	663 30.3
	こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ とりにく・たまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ・はくさい	さとう				
	いかだんごのたこやきふう	いかだんご かつおぶし				さとう・でんぶ				
	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			
8 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ		しょうがは、独特の辛みと辛みが特徴の野菜です。香辛料としても使われ、魚や肉の臭みを消しておいしく食べることができます。	704 26.6
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが					
	ちゃんこに	とりにくだんご		にんじん・にら	もやし・ごぼう・こんにやく キャベツ・たくあんづけ	さとう				
	キャベツのたくあんあえ						アーモンド・カシューナッツ マカダミアナッツ			
9 水	うどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				うどん		うどんとは、小麦粉に少量の塩水を加えて練って作る麺です。うどんは、中国から伝わったと言われています。そばと並んで昔から食べられている、日本人になじみ深い麺料理です。	719 27.5
	ごもくうどんのしる	とりにく・かまぼこ あぶらあげ		こまつな にんじん・はねぎ	しろねぎ・しいたけ	さとう				
	ぎゅうにくいりコロッケ	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも パンこ・こむぎこ	なたねあぶら			
	チンゲンサイとツナのあえもの	まぐろあぶらづけ		チンゲンサイ	キャベツ	さとう	ごま			
	密みかんヨーグルト		ヨーグルト							
10 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ		しゅうまいは、豚肉を小麦粉の皮で包んで蒸した中華料理の点心の一種です。豚肉の代わりに魚肉を使ったり、コーンやにんじん、グリーンピースなど様々な具材を加えたりしたものもあります。	692 29.9
	マーボービーンズ	とうふ・ぶたにく だいず・あかみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ・しろねぎ しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	こめあぶら			
	コーンしゅうまい	さかなすりみ とうふ			とうもろこし たまねぎ	こむぎこ				
	もやしのナムル				もやし・きゅうり・しょうが		ごまあぶら			
	かたぬきチーズ		チーズ							
11 金	こめパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめパン		アセロラとは、直径2cmくらいの赤い少しデコボコした形をした果物で、甘酸っぱい味の特徴です。特にビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは、風邪を予防したり、肌をきれいにとしたりする働きがあります。	707 33.0
	ハンバーグのトマトソースかけ	ぶたにく		トマト	たまねぎ	こめこ・さとう				
	しろいんげんまめのポタージュ	とりにく しろいんげんまめ	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ バター			
	ファイバーゼリーのフルーツあえ				みかん・パイナップル	ファイバーゼリー				
14 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ		白菜には黒い斑点が付いていることがあります。これは、気腫が蓄かたり低かったりすると生じるものです。体に良い栄養素も含んでいるため、食べるようにしましょう。	658 27.1
	なまあげとぶたにくのみそいため	なまあげ・ぶたにく あかみそ		にんじん はねぎ	たけのこ・キャベツ しろねぎ・しょうが・しいたけ	さいとも・さとう				
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん・たまねぎ しいたけ	パンこ・こむぎこ	なたねあぶら			
	はくさいともやしのとさあえ	かつおぶし			はくさい・もやし	さとう				

日曜	おもとに体をつくる食品		おもとに体の調子を整える食品		おもと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					
15 火	献立名 主食・牛乳 主菜・副菜、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆制品	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 いも・さとう	油脂 種類	今日のワンタンスープにはきくらげが入っています。きくらげは名前にはきくらげが入っていますが、きのこの一種です。きくらげには、お腹の調子を整える食物せんいや、骨を丈夫にするビタミンDが含まれています。	613	23.5
16 水	<p>しょうがつこう ねんせい ぞつぎょう いわ こんだて</p> <p>小学校6年生 卒業お祝い 献立</p>						今日は、卒業お祝い献立です。ふだま汁に使われている「ふ」とは、小麦粉を水で練ることできるグルテンを加えた食材です。お吸い物やみそ汁に使われる焼きふも他に、煮物に使われる芋ふも同じ材料で作られています。	675	26.8	
17 木	ごはん たらぎんがみやき にくじゃが ◎ちぐさあえ	ぎゅうにゅう あずき ぶたにく とりにく かまぼこ あまみそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ほうれんそう さやいんげん こまつな にんじん	えのきたけ きゅうり こんにゃく・たまねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも さとう さとう	なたねあぶら ふ いちごクレープ ごま	料理で使われる「辛筆」という言葉には、いろいろな食材を使ったという意味があります。今日の辛筆あえは、小松菜、にんじん、もやし、湯揚げ、ごまを使って、しょうゆを使ったタレであえてあります。	664	28.3
18 金	しょうがつこう ぞつぎょうしき せいのしき 小学校は卒業式のため給食はありません									
22 火	ごはん ごもくあつやきたまご すきやき しそきゅうり ◎こめこうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく・かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん はねぎ あかじそ	しいたけ グリンピース こんにゃく はくさい・しろねぎ きゅうり	こめ なまふ・さとう タルト	しそきゅうりには、赤じそが使われています。赤じそは赤紫色をしたその葉で、独特の香りが特徴です。その色から、梅干しを漬けるときの色付けにも使われています。	708	27.5	
23 水	むぎごはん チキンカレー だいこんサラダ たくじょうクリーミードレッシング アセロラミニゼリー	ぎゅうにゅう とりにく まぐるあぶらづけ	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース だいこん・きゅうり	こめ・おおむぎ じゃがいも カレールー ドレッシング ゼリー	アセロラとは、直径2cmくらいの赤い少しデコボコした形をした果物で、甘酸っぱい味が特徴です。特にビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは、風邪を予防したり、肌をきれいにとりする働きがあります。	660	21.2	
								摂取基準：エネルギー(kcal)	650	
								たんぱく質(%)	13.20	

# 1年間の振り返りをしましょう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、栄養バランスを考えて作られています。毎日残さず食べていましたか？給食当番の仕事がきちんとできましたか？1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身を振り返ってみましょう。

自分ができたことに  
○(できた) △(時々できた) ×(できなかった) の印をつけてみましょう。

<input type="checkbox"/> 給食時間を振り返って	<input type="checkbox"/> 給食当番の仕事がきちんとできた	<input type="checkbox"/> 食生活を振り返って	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた
<input type="checkbox"/> 前を向いて静かに食べた	<input type="checkbox"/> 自分に必要な量を考えて食べる事ができた	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べた	<input type="checkbox"/> よくかんで食べる事ができた
<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べる事ができた	<input type="checkbox"/> 時間内に食べ終わることができた	<input type="checkbox"/> 脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理に興味を持つ事ができた

## 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。  
毎月19日は「食育の日～うちでごはんの日～」です。

こんげつきゅうしよくにとじょうする「あんじょうし」と「となりのし」とれるたべもの

