




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)



安城市南部学校給食共同調理場

日曜	献立名	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 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	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ・おおむぎ		今日のワント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、腎を丈夫にするビタミンDが含まれています。	613 23.5
	ピビンバのぐ	ぎゅうにく		チンゲンサイ	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								
	ワントンスープ			にんじん・にら	はくさい・きくらげ メンマ		ワントンのかわ			
	さつまいもスティック						さつまいもスティック			
2 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ		今日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	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ		しょうがは、独特の香り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		さとう			
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ・たくあんづけ					
	ミックスマツ							アーモンド・カシューナッツ マカダミアナッツ		
4 金	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		大豆は「畑の肉」とも呼ばれます。これは、たんぱく質が肉と同じくらい多く含まれているからです。ほかにビタミンやミネラル、食物せんいなど、栄養豊富です。	646 32.0
	えびカツ	えび・たら			たまねぎ		パンこ・こむぎこ	なたねあぶら		
	とりにくとだいのスープ	とりにく・だいず		にんじん ほうれんそう	たまねぎ		じゃがいも			
	サワーキャベツ				キャベツ		さとう			
	こぶくろノンエッグタルタルソース							ノンエッグタルタルソース		
7 月	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		
8 火	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
	マーボービーフ	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							
9 水	こめパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめこパン		ハンバーグは、ドイツのハンブルグで人気のあった「タルタルステーキ」を、ハンブルグからアメリカに移住した人たちが、「ハンブルグ風ステーキ」と呼ぶようになったことから、この名前が付いたと言われています。	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			
10 木	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類です。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		
	みかんヨーグルト		ヨーグルト							
11 金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ・おおむぎ		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、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、肌をきれいにしたりする働きがあります。	660 21.2
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース		じゃがいも	カレールウ		
	だいこんサラダ	まぐろあぶらづけ			だいこん・きゅうり					
	たくじょうコーンクリームドレッシング							ドレッシング		
	アセロラミニゼリー							ゼリー		
14 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ		白菜には濃い斑点が付いていることがあります。これは、気温が高かっ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まれているため、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		さといも・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	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)
	主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	無機質	牛乳・乳製品 小魚・海藻	ビタミン	その他の野菜 果物・きのこ	炭水化物	脂質			
15 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
16 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		タンダーリーチキンとは、鶏肉をヨーグルトと香辛料を合わせたものに付け込み、タンダ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
17 木	小学校6年生 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			こめ		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できるグルテンを加工した食材です。お吸い物やみそ汁に使われる焼きふの他に、煮物に使われる生ふも同じ材料で作られています。	675	26.8
18 金	小学校は卒業式のため給食はありません										
22 火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		料理で使われる「干草」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。今日の干草あえは、小松菜、にんじん、もやし、油揚げ、ごまを使って、しょうゆを使ったタレであえています。	664	28.3
23 水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		しそきゅうりには、赤じそが使われています。赤じそは紫色をしたしその葉で、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

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ことができた 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べた 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べることができた
<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた 	<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ことができた

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～おうちでごはんの日～」です。

こんげつこんげつのきゅうりきゅうりよくよくにととうじょううじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

