

がっこうきゅうしょくこんだてひょう  
令和5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			
		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			
1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		ポパイサラダは、ほうれん草を使ったサラダです。ピンチのときにほうれん草を食べるとモリモリ力がわいてくる「ポパイ」というキャラクターにちなんで名前が付けられています。	712	35.2
	チーズいりオムレツ	たまご	チーズ							
	ポークビーンズ	ぶたにく、だいず		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう				
	ポパイサラダ	ハム		ほうれんそう にんじん	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			
2木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		めった汁は、石川県の郷土料理でさつまいもや大根、にんじんなどの根菜を使った具だくさんの豚汁のことです。たくさんの具が入るのは、農家さんが大量にとれた野菜を入れて作ったことが始まりと言われています。	653	24.7
	てりやきハンバーグ	ぎゅうにく、ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう、でんぶん				
	めった汁	ぶたにく みックスみそ	わかめ	にんじん こまつな	だいこん、ごぼう こんにゃく	さつまいも				
	ポイルキャベツ(あじつき)				キャベツ					
3金	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。わたしたちが住んでいる西三河地域では、桃の節句に「いがまんじゅう」を食べる習慣があります。表面についているもち米の色には意味があり、今日の給食で登場する桃色は桃の花を意味しています。	681	26.8
	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		にんじん	たけのこ、しいたけ えだまめ	さとう				
	こめこいかフライのレモンに	いか			レモンかじゅう	さとう、こめこ	なたねあぶら			
	あさりじる	あさり とうふ		ほうれんそう にんじん、はねぎ	えのきたけ、しろねぎ					
6月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		今日の根菜カレーには、歯ごたえのあるごぼう、にんじん、れんこん、たけのこなどが入っています。しっかりとかわむことで、脳のはたらきを活発にすることができます。1口3口回かむことを目指して食べてくださいね。	708	22.9
	こんさいカレー	ぶたにく	だっしふんにゅう		グリーンピース たまねぎ、れんこん ごぼう、たけのこ	じゃがいも	カレールウ			
	コーンフライ				とうもろこし	パンこ	なたねあぶら			
	かいそうサラダ	まぐろあぶらづけ	わかめ、こんぶ あかさぎのり、ふのり		キャベツ					
7火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		たこの体の90%は筋肉でできています。そのため、蒲の中でも素早く動くことができます。またこの力強さで、サメをえさにしてしまうこともあります。今日の給食では、たこ焼きはんぺんとして登場します。	628	27.3
	たこ焼きはんぺん	さかなすりみ たこ		はねぎ	しろねぎ、キャベツ しょうが	じゃがいも さとう	ごま			
	ぶたにくとこんさいのきんぴら	ぶたにく		にんじん ピーマン	こんにゃく、たけのこ ごぼう、れんこん					
	ひじきとツナのもの	まぐろあぶらづけ あぶらあげ	ひじき	にんじん		さとう				
8水	うどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん		将軍になった徳川家康は、毎朝、きすを食べていたと言われています。それは、きすは漢字で「魚」へんに「薑」(鱈)と書かれた、とても縁起のよい魚であると考えられていたためです。	660	26.9
	みそうどんのしる	とりにく、かまぼこ あぶらあげ、あかみそ きす		にんじん はねぎ	はくさい、しろねぎ	さとう				
	きすのてんぷら			なばな	とうもろこし キャベツ	こむぎこ	なたねあぶら			
	なのはなあえ					さとう				
9木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		切り干し大根は、細長く切った大根を12月から2月の寒い時期に、天日干しにして作ります。愛知県では昔から年産が盛んで、特に刈谷市や一宮市などでたくさん作られています。今日の給食には、愛知県産の切り干し大根が登場します。	604	24.0
	きりぼしだいこんのちゅうかそぼろどんのぐ	きりぼしだいこんのちゅうかそぼろどんのぐをのせて、たべましよう。	とりにく	にんじん ピーマン	きりぼしだいこん しょうが	さとう	ごまあぶら			
	チンゲンサイのたまごスープ	ベーコン、たまご		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ、きくらげ	はるさめ、でんぶん				
	チヂミ			にら、にんじん		こむぎこ				
10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		今日のカラフルマリネには、オリーブオイルが使われています。オリーブオイルはオリーブの実からとれる油で、薄い黄緑色をしています。産地はイタリアやスペインが有名ですが、日本でも瀬戸内海の小豆島で多く作られています。	621	32.3
	わかどりのハーブやき	とりにく		バジル、オレガノ						
	スコッチブロス	ベーコン しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも おおむぎ				
	カラフルマリネ			にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル			
13月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		家庭でもよく食べるキャベツには、胃を守ってくれるはたらきがあるビタミンUが含まれています。キャベツから発見されたビタミンなので、「キャベジン」とも呼ばれています。	635	29.0
	さばのぎんがみやき	さば、みそ				さとう				
	さといものそぼろに	とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	さといも、さとう				
	キャベツとこまつなのそくせきづけ		しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		ごま			
14火	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			スライスパン		チャウダーという名前は、笑鍋という意味のフランス語である「ショーディエール」がもとになったと言われています。魚介類や肉、じゃがいもなどを入れてクリームで煮込んだスープです。	667	28.3
	ドライカレー	ぶたにく だいず		ピーマン	たまねぎ	コーンスターチ さとう				
	あさりのチャウダー	あさり	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				
15水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		ビビンバは、ごはんの上に肉やナムル、卵などをのせて、よく混ぜ合わせて食べる韓国料理です。韓国では、食事のときには、はしとスプーンがセットで用意され、ごはんはスプーン、おかずははしで食べます。	605	26.0
	ビビンバのぐ	ぶたにく たまご		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									
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん はねぎ	しろねぎ、キャベツ とうもろこし、メンマ	でんぶん				
	アーモンドごさかな		ごさかな				アーモンド			

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・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	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				
16	木	せきはん チキンたつたあげ ゆばのすましじる キャベツのかおりあえ ⑤おいおいデザート	ぎゅうにゅう とりにく とうふ、ゆば かまぼこ	あずき ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん えのきたけ キャベツ	こめ こむぎこ	なたねあぶら	今日の給食は、6年生卒業お祝い 献立です。学校給食は、みなさん がバランスのよい食事を考えたと きの教科書になるように考えてい ます。小学校での給食がよい思い出 になるよう、1つ1つの味を楽し みながら、食べてください。	689	25.4
17	金	ごはん いわしのうめに ちゃんこに まめっこサラダ	ぎゅうにゅう いわし とりにくだんご だいず、ひよこめ	ぎゅうにゅう にんじん にら	うめ もやし、ごぼう こんにやく えだまめ、キャベツ	こめ さとう	ドレッシング	まめっこサラダには、大豆、ひよ こ豆、枝豆の3種類の豆が入っ ています。ひよこ豆は、形がひよ こに似ているところからその名 がつきました。今日のサラダの中 を探してみてください。	629	26.3
20	月	④ 小学校は卒業式のため給食はありません								
22	水	わかめごはん さわらのしょうがやき おやこじる はくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう わかめ さわら とりにく、たまご かまぼこ、とうふ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ、しいたけ はくさい、もやし	こめ でんぶん さとう	ごま	さわらは、細長い体が特徴の 白身魚です。くせのない味な ので、塩焼きや照り焼き、ム ニエルなど、和風や洋風のい ろいろな料理に使われます。 今日の給食では、しょうが焼 きとして登場します。	609	30.5
23	木	ごはん すぶた はるさめサラダ たくじょうパンバンジードレッシング ⑤りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヨーグルト	ぎゅうにゅう にんじん さいいんげん にんじん	たまねぎ、たけのこ しいたけ キャベツ、きゅうり	こめ でんぶん、さとう はるさめ	なたねあぶら ドレッシング	酢豚は、旨味をつけて油で揚げ た豚肉と野菜をいため、甘酢 あんであらめた中華料理です。 給食では、食べやすいようにケ チャップを使っています。	707	24.7
									摂取基準：エネルギー(kcal)	650
									たんぱく質(%)	13-20

4月 ← 1年間の振り返りをしよう! → 3月

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などを振り返りましょう。

あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

□の中に、よくできたら○、時々できたら△、できなかったら×を書き、チェックしましょう。

食事の前に しっかりと 手を洗えた。	手を洗うときや、 配膳するときなど、前の 人と間をあけて並べた。	給食当番のときに、 身じたくを きちんと できた。
給食の準備を協力し、 清潔に行うことができた。	「いただきます」 「ごちそうさまでした」の あいさつがきちんとできた。	前を向いて、静かに 食べることができた。
よくかんで味わって 食べるのができた。	自分に必要な量を考えて、 食べるのができた。	給食を通して、感謝の 気持ち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。

⑤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



こめ



チンゲンサイ



きゅうり



にんじん



だいこん



ほうれんそう

