

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)



安城市南部学校給食共同調理場

日曜	献立名	赤い おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄い 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	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				油脂 種類
1 水	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	こんにやく、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				
2 木	こめこパン(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				
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。表面にし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	ごもくちらしずし くをじぶんでまげてたべまじょう。	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。しっかりと噛むことで、脳のはたらきを活発にすることができます。1口30回噛むことを目指して食べてください。	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	カレールー				
	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	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、発酵して作ります。愛知県では昔から産産が盛んで、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さぼろどんのぐ	きりぼしだいこん のちゅうかさぼろ どんのぐをのせて、 たべまじょう。	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					
8 水	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				
9 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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前がつきました。今日のサラダの中を探してみてください。	629	26.3	
	いわしのうめに	いわし			うめ						
	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					
	まめっこサラダ	だいず、ひよこまめ			えだまめ、キャベツ		ドレッシング				
10 金	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「善ぶ」(鱈)と書くため、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		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	きす		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					
13 月	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		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									
	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					
14 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		めった汗は、石川県の郷土料理でさつまいもや大根、にんじんの根菜を使った具だくさんの豚汁のことです。たくさん汗が入るのは、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					
	めった汗	ぶたにく ミックスみそ	わかめ	にんじん こまつな	だいこん、ごぼう こんにやく	さつまいも					
	ポイルキャベツ(あじつき)				キャベツ						
15 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		れんこんには中央に1個、そのまわりに約9個の穴があります。この穴は、泥水の中で生きていくための大切な空気の通り道です。今日の給食では、愛知県産のれんこんを使ったあえ物が登場します。	694	30.2	
	えびとこうやどうふのうまに	えび、こうやどうふ ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ、しいたけ	さとう、でんぶん					
	レバーとかぼちゃのアーモンドがらめ	とりレバー	かぼちゃ			さとう、でんぶん	なたねあぶら アーモンド				
	れんこんのあえもの				れんこん、きゅうり	さとう					

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															
16 木	ごはん	ぎゅうにゅう																			
	たこやきはんぺん	さかなすりみ たこ		はねぎ	しろねぎ、キャベツ しょうが				たこの体の90%は筋肉でできています。そのため、海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があります。今日の給食では、たこ焼きははんぺんとして登場します。	628	27.3										
	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	こんにやく、たけのこ ごぼう、れんこん	じゃがいも さとう	ごま														
	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																	
17 金	せきはん	ぎゅうにゅう																			
	チキンたつたあげ	とりにく							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る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										
	ゆばのすましじる	とうふ、ゆば かまぼこ		ほうれんそう にんじん	えのきたけ		なたねあぶら														
	キャベツのかおりあえ			あおじそ	キャベツ																
④おいおいデザート																					
20 月	しょうがっこう ぞつぎょうしき 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	ぎゅうにゅう																			
	さわらのしょうがやき	さわら			しょうが				さわらは、細長い体の特徴の白身魚です。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										
	おやこじる	とりにく、たまご かまぼこ、とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ、しいたけ	でんぶん															
	はくさいのごまあえ				はくさい、もやし	さとう	ごま														
23 木	ごはん	ぎゅうにゅう																			
	すぶた	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ、たけのこ しいたけ	でんぶん、さとう	なたねあぶら		酢豚は、下味をつけて油で揚げた豚肉と野菜をいためて、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										
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり	はるさめ															
	たくじょうパンパンジードレッシング						ドレッシング														
④りんごヨーグルト																					
										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△、できなかつたら×を書き、チェックしましょう。

<p>食事の前にしっかりと手を洗えた。</p>	<p>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。</p>	<p>給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。</p>
<p>給食の準備を協力し、清潔に行うことができた。</p>	<p>「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。</p>	<p>前を向いて、静かに食べる事ができた。</p>
<p>よくかんで味わって食べる事ができた。</p>	<p>自分に必要な量を考えて、食べる事ができた。</p>	<p>給食を通して、感謝の気持ちを持つことができた。</p>

おしらせ

材料は都合によりかわることがあります。
 〇は、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

