

日・曜	献立名	主な材料とその働き					
		主に体をつくるものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		主にエネルギーのものになるもの	
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実
3月	ごはん 牛乳 キムタクごはん もやしのナムル トック	ぶた肉 とり肉	牛乳		つぼ漬 はくさいキムチ漬け ねぎ もやし はくさい たまねぎ	ごはん さとう トック	ごま油 ごま油 米油 ごま油
4火	ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとし(卵) れんこんつくね(小2こ・中3こ) ちぐさあえ	たまご とり肉 高野豆腐 愛知のれんこん入りつくね(とり肉) 油あげ	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ 愛知のれんこん入りつくね(れんこん たまねぎ) もやし	ごはん さとう さとう さとう	米油 米油 米油
5水	ごはん 牛乳 さばのぎんがみやき きゅうりのごまじょうゆ けんちんじる	さば銀紙焼(さば みそ) とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	きゅうり 大根 ねぎ	ごはん さとう さとう	ごま ごま油
6木	ひじきごはん(小) 牛乳 ごはん(中) わふうハンバーグ はりはりづけ(中) こんさいのごまじる ◎ヨーグルト(乳)(小)	とり肉 油あげ ちくわ ハンバーグ(とり肉 ぶた肉) ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト 牛乳	にんじん にんじん	ごぼう グリンピース ハンバーグ(たまねぎ) きゅうり 千切り大根漬 大根 れんこん ねぎ	ごはん さとう でんぷん	米油 ごま 米油
7金	ごはん 牛乳 とりごぼうどん おかかあえ かみまるくん とうふじる	とり肉 かつおぶし ぶた肉 とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが もやし はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん さとう さとう	米油
10月	ごはん 牛乳 こんさいコロック しおこんぶあえ ぶたじる ◎プリンふうデザート	ぶた肉 みそ	牛乳 塩昆布	根菜コロック(にんじん) にんじん 小松菜 にんじん	根菜コロック(れんこん 切干大根 ごぼう) キャベツ 大根 はくさい ごぼう	ごはん さとう さとう	米油
12水	ごはん(小) 牛乳 ひじきごはん(中) さわらのあまずあんかけ はりはりづけ(小) あわせみそじる ◎ヨーグルト(乳)(中)	とり肉 油あげ ちくわ さわら とうふ みそ	牛乳 ひじき わかめ ヨーグルト	にんじん にんじん	ごぼう グリンピース ねぎ きゅうり 千切り大根漬 ねぎ はくさい 大根	ごはん さとう	米油 ごま油
13木	ふくろいりうどん 牛乳 カレーうどん(乳) ちくわのいそべあげ(小1こ・中2こ) だいこんのわふうサラダ	とり肉 かまぼこ 油あげ ちくわ磯辺あげ(たら) チキンハム	牛乳 ちくわ磯辺あげ(あおさ)	にんじん	たまねぎ ねぎ 大根 きゅうり	白玉うどん 小麦粉 ちくわ磯辺あげ(小麦粉 でんぷん さとう)	米油 バター 米油 米油
14金	ごはん 牛乳 にくじゃが いそかあえ よしのじる	ぶた肉 とり肉 生あげ	牛乳 きざみのり	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ こんにゃく はくさい 大根 ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	米油
17月	ごはん 牛乳 ちゅうかはん ぎょうざ(小2こ・中3こ) パンサンスー	ぶた肉 えび いか ぎょうざ(ぶた肉)	牛乳	にんじん ぎょうざ(にら) にんじん	しょうが たけのこ グリンピース キャベツ たまねぎ 干しいたけ ぎょうざ(キャベツ) キャベツ もやし	ごはん でんぷん ぎょうざ(でんぷん 小麦粉) さとう	ごま油 ぎょうざ(植物油) ごま油
18火	クロスロールパン(乳) 牛乳 にくだんごのシチュー(乳) ポテトサラダ ●たまごなしマヨネーズ いよかん	ミートボール(牛肉 ぶた肉 とり肉) チキンハム	牛乳 粉チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	ミートボール(たまねぎ) たまねぎ キャベツ きゅうり いよかん	クロスロールパン ミートボール(パン粉 でんぷん) 小麦粉 じゃがいも	バター 米油 卵無しマヨネーズ
19水	ごはん 牛乳 そうだかつおのおかかに きりぼしだいこんのうまに だんごじる	宗田かつおのおかか煮(かつお) ぶた肉 油あげ とり肉	牛乳	にんじん にんじん	切干大根 ねぎ はくさい 干しいたけ	ごはん 宗田かつおのおかか煮(さとう でんぷん)	米油 ごま油 米油
20木	チキンライス 牛乳 いかフライのレモンソースかけ やさいたっぷりスープ	とり肉 いかフライ(いか) ベーコン	牛乳	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース レモンかじゅう はくさい セロリー たまねぎ	アルファー化米 さとう いかフライ(パン粉 でんぷん 小麦粉) さとう	米油 米油
21金	ごはん 牛乳 キャベツいりつくね おひたし いしかりじる	キャベツ入りつくね(とり肉) さけ とうふ みそ	牛乳	いんげん にんじん にんじん	キャベツ入りつくね(キャベツ) はくさい 大根 ねぎ たまねぎ	ごはん キャベツいりつくね(でんぷん さとう)	ごま
25火	ごはん 牛乳 おからとだいずのしゅうまい かんとうに きゅうりとわかめのすのもの	おからと大豆のしゅうまい(ぶた肉 大豆 おから) ぶた肉 玉はんぺん 生あげ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	おからと大豆のしゅうまい(たまねぎ) こんにゃく 大根 きゅうり	ごはん おからと大豆のしゅうまい(小麦粉 でんぷん さとう)	米油 ごま油 米油
26水	ごはん 牛乳 いわしのごまじょうゆあげ キャベツとツナのあえもの しろみそのごじる	いわしひらき(いわし) オイルツナ 大豆 とうふ 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり レモンかじゅう ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん いわしひらき(米粉 でんぷん) さとう	米油 ごま 米油
27木	ふくろいりちゅうかめん 牛乳 ちゃんぽんめん ショウロンポウ(2こ) かふうあえ	ぶた肉 いか えび はんぺん ショウロンポウ(ぶた肉) ハム	牛乳	にんじん にんじん	はくさい ねぎ 干しいたけ しょうが ショウロンポウ(たまねぎ キャベツ) キャベツ きゅうり	中華めん ショウロンポウ(はるさめ でんぷん 小麦粉)	米油 ごま油
28金	A わかめごはん 牛乳 チキンカツ なのはなあえ さわにわん ◎いがまんじゅう	チキンカツ(とり肉) チキンハム ぶた肉 とうふ ゆば	わかめ 牛乳	なばな にんじん みつば にんじん	もやし ねぎ えのきたけ	ごはん チキンカツ(パン粉 小麦粉 米粉)	米油
	B わかめごはん 牛乳 ホキコーンフレイクフライ なのはなあえ さわにわん ◎さんしよくだんご(よもぎいり)	ホキコーンフレイクフライ(ホキ) チキンハム ぶた肉 とうふ ゆば	わかめ 牛乳	なばな にんじん みつば にんじん 三色団子(よもぎ)	もやし ねぎ えのきたけ	ごはん ホキコーンフレイクフライ(コーンフレイク)	米油

小は小学校のみ、中は中学校のみ提供します。
 ◎は業者が直接学校へ配送します。都合により食材を変更させていただく場合があります。●はクラス用のものです。
 6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品(100gあたり1g未満)や調味料等は、記載していません。

〈献立について〉
 7日 かみまるくんの日です。「とりごぼうどんぶり」をよくかんで食べましょう。歯が生え変わる時など、かみにくい場合は先生に言いましょ。
 10日 アレルゲン89品目を除いた給食を作ります。
 21日 「キャベツいりつくね」には、愛知県産のキャベツがたっぷり入っています。
 25日 愛知県産のおからと大豆が入った和食のしゅうまいです。
 28日 3月3日のひな祭りにちなみ、「ひなまつりセレクトランチ」です。選んだメニューを楽しんで食べましょう。
 *5日「さばのぎんがみやき」、19日「そうだかつおのおかかに」、26日「いわしのごまじょうゆあげ」には、まれに魚卵が含まれることがあります。

今月の愛知の野菜
 キャベツ、きゅうり、小松菜、セロリー、大根、チンゲンサイ、なばな、にんじん、はくさい、パセリ、ほうれんそう、みつば



毎月19日は「食育の日」
 ~おうちでごはんの日~です。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

