

	日	曜	献立名	おもな材料名					
				おもに体をつくるものになるもの		おもに体の調子を整えるものになるもの		おもにエネルギーのものになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実類
桃の節句献立	3	月	ごはん 牛乳 すまし汁 さわらの塩焼き 五目ちらしずしの具 いがまんじゅう	豚肉 豆腐 さわら かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	米	油
			ごはん 牛乳 トックスープ ◇ビビンバ オレンジ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが 大豆もやし 切り干しだいこん オレンジ	米 トック さとう	油 油
			白玉うどん 牛乳 山菜うどん にしんのいそべフライ ★じゃがいものきんぴら Ⓜ角チーズ	油揚げ かまぼこ にしん 豚肉	牛乳 青のり	にんじん	たけのこ 山菜 たまねぎ えのきたけ ねぎ	白玉うどん パン粉 小麦粉 じゃがいも さとう	油 ごま 油
中学校卒業お祝い献立	6	木	① ごはん 牛乳 かきたま汁 コロッケ 野菜のおかかあえ	豆腐 かまぼこ 鶏卵 大豆 かつお節	牛乳	にんじん みつば にんじん かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ たまねぎ えだまめ キャベツ	米 でんぶん じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぶん さとう	油 油
			② 赤飯 牛乳 かきたま汁 みそカツ 野菜のおかかあえ いちごクレープ	豆腐 かまぼこ 鶏卵 豚肉 大豆 みそ かつお節 豆乳 大豆	牛乳	にんじん みつば にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ いちご レモン果汁	米 もち米 小豆 でんぶん でんぶん パン粉 さとう さとう 米粉 さとう	油 油 油
	7	金	揚げパン 牛乳 野菜ポトフ 煮込みハンバーグ 豆乳プリン	ウインナー 鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん トマト	だいこん たまねぎ カリフラワー たまねぎ にんにく しょうが	パン さとう じゃがいも さとう	油 油 油
			10 月	金芽ロウカット玄米ごはん 牛乳 たまねぎの白みそ汁 キャベツ入りメンチカツ ひじきの和風マリネ コーヒー牛乳のもと	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛肉 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	米 玄米 でんぶん パン粉 さとう 小麦粉 さとう コーヒー牛乳のもと
	11	火	ごはん 牛乳 肉じゃが さばの銀紙焼き 赤かぶのあえもの ソフトめん 牛乳	豚肉 さば みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく キャベツ 赤かぶ漬け	米 じゃがいも さとう さとう 米粉	油
			12 水	◎じゃじゃめん 愛知の野菜入り春巻き 杏仁豆腐	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ れんこん もも パイン	ソフトめん さとう でんぶん でんぶん さとう 小麦粉 杏仁豆腐 いちごゼリー 米
	13	木	ごはん 牛乳 中華スープ ★カラメル揚げ豚 パンサンスー	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	コーン たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり もやし	でんぶん さとう マロニー さとう	油 油 ごま油
			14 金	ミルクロールパン 牛乳 白いんげん豆のクリームスープ ウインナー 海藻サラダ	鶏肉 ウインナー まぐろ油漬け	牛乳 牛乳	にんじん	コーン たまねぎ 切り干しだいこん キャベツ	パン じゃがいも 白いんげん豆 小麦粉
	17	月	麦ごはん 牛乳 野菜豚丼 ねぎ玉焼き だいこんの甘酢あえ	豚肉 かまぼこ 生揚げ 鶏卵	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ ねぎ しょうが ねぎ だいこん キャベツ	麦 米 さとう でんぶん さとう さとう	油 油
			18 火	① 赤飯 牛乳 具だくさん汁 みそカツ こまつなのおひたし いちごクレープ	鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 大豆 みそ 豆乳 大豆	牛乳	にんじん こまつな にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ もやし いちご レモン果汁	米 もち米 小豆 でんぶん パン粉 さとう さとう 米粉 さとう
② ごはん 牛乳 具だくさん汁 コロッケ こまつなのおひたし	鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳		にんじん にんじん かぼちゃ こまつな にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ たまねぎ えだまめ もやし	米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぶん さとう	油 油		
19 水	ごはん 牛乳 鶏団子のトマト煮込み ほうれんそうのサラダ 手作りアップルパイ	鶏団子 まぐろ油漬け		牛乳 ひじき	にんじん トマト ほうれんそう	はくさい だいこん たまねぎ コーン りんご	米 パイシート りんごジャム	油 ドレッシング	
	21 金	ごはん 牛乳 大豆入りカレーライス コーンフライ 福神サラダ ココア牛乳のもと		豚肉 大豆	牛乳 糸寒天	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく コーン キャベツ 福神漬け	米 じゃがいも カレールウ 小麦粉 さとう パン粉 でんぶん さとう ココア牛乳のもと	油 油

A simple, friendly cartoon illustration of a single tooth. The tooth is white with a grey outline. It has two small, curved lines for eyes and a wide, open mouth showing a happy smile. The background is plain white.

給食回数 小中13回



初めての食材でアレルギー症状が起きる場合があります。食材のことなどを確認したい場合は、お気軽に学校へご相談ください。詳しい資料をお渡しするか、ご希望の方には担当栄養士がわかりやすくご説明いたします。

うん どう ふ せく よる がた せい かつ おき けつしやく しつ えん ぶん どう ぶん す かたよ しやくせい
運動不足や夜型生活、朝ごはんの欠食、脂質や塩分、糖分のとり過ぎなどの偏った食生
かつ ひ せい かつしつ ぶん みた けい ぶん ひ お ひょう き かつ
活をしていませんか。日ごろの生活習慣の乱れが原因となって引き起こす病気を『生活
しやうかんびやう ふ ほう せい かつしつ かん ふ へん
習慣病』と呼びます。これらを予防するためにも、生活習慣を振り返ってみましょう。

どん ちの たん びん りよう り えい よう かたよ しゅしよく
 丼物など単品の料理では栄養バランスが偏りがちです。主食・
 しゅ しよく ふく さい しよく じ えい よう ととの
 主菜・副菜がそろった食事は、栄養バランスも整いやすくなり
 ます。



野菜には、ビタミン類やミネラルなど健康につながる栄養素がたくさん含まれています。ゆでたりいためたりして熱を通すと、かさが減り、量を多くとることができます。



だいこん.....1/4本
キャベツ.....120g
にんじん.....1/3本
しょうゆ.....大さじ1
さとう.....小さじ2
酢.....小さじ2
塩.....適宜

17日(月)の給食献立です。

- ①だいこん、キャベツ、にんじんはせん切りにする。
- ②①を熱湯でゆでて、水気をきる。
- ③ボウルに②としょうゆ、さとう、酢、塩を入れてよく混ぜ合わせて、器に盛りつけて完成！

「食育」とは、食べ物に興味をもち、食について学ぶことです。この日は、「家族といっしょに家でごはんを食べましょう」との願いからつくられました。

調味料を除く副食(おかず・デザート)にアレルギー特定原材料(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、くるみ、そば)を含まない献立を月に1回程度作成しています。(詳細な献立表に記載してあります)

再生紙使用