



# 3月 小学校給食こんだて表

春日井市教育委員会  
学校給食課

こんげつ 今月のこんだて目標 もくひょう すききらいなく楽しくおいしく食べよう たの た

日 曜	園 団		こんだて名	主な材料とその働き			
	園	団		団 体をつくる	園 体の調子を整える	園 体を動かすエネルギーになる	
1 木	♪	発芽げん米ごはん	牛乳	吉野じる	とうふ かまぼこ とり肉	えのきたけ ほうれんそう にんじん	じゃがいも でん粉
			牛乳	まぐろのあまからに	まぐろ油づけ	しょうが	さとう
			牛乳	きざみたくあん		たくあんづけ	
			牛乳	手まきのり	のり		
2 金		麦ごはん	牛乳	カレーシチュー	ぶた肉 だっし粉乳 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく りんご	じゃがいも カレールウ バター
			牛乳	こんさいサラダ		ごぼう きゅうり れんこん とうもろこし	アーモンド 白ごま さとう ごま油
			牛乳	ふくじんづけ		ふくじんづけ	
			牛乳	ひなあられ			ひなあられ
5 月		麦ごはん	牛乳	さといもとだいごんの にもの	生あげ ぶた肉	だいごん にんじん さやいんげん	さといも さとう
			牛乳	ひじきのうまに	さつまあげ とり肉 ひじき	こんにやく にんじん えだ豆	さとう
			牛乳	●いかなごのくぎに	いかなごのくぎに		
6 火		ツナの たきこみ ごはん	牛乳	ツナのたきこみごはん	まぐろ油づけ 油あげ	ごぼう にんじん ぶなしめじ	米 もち米 さとう
			牛乳	とりのたつたあげ	とり肉		米油
			牛乳	キャベツのしおこんぶあえ	塩こんぶ	キャベツ	
			牛乳	ピーチゼリー			ピーチゼリー
7 水		あいちの 米粉パン	牛乳	じゃがいもと白いんげんの ポタージュ	とり肉 豆乳 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも 白いんげん豆 ホワイトルウ バター
			牛乳	オムレツの やさしいソースかけ	たまご	とうもろこし たまねぎ トマト	でん粉 さとう
			牛乳	しらぬい		しらぬい	
			牛乳	マーボどうふ	とうふ ぶた肉 豆みそ	にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく	さとう でん粉
8 木		麦ごはん	牛乳	とりの肉の カシューナッツいため	とり肉	にんじん えだ豆 れんこん しょうが	カシューナッツ さとう でん粉
			牛乳	りんご		りんご	
			牛乳	ちくぜんに	とり肉 さつまあげ	にんじん ごぼう こんにやく たけのこ さやいんげん	じゃがいも さとう
			牛乳	さばぎんがみやき	さば みそ		さとう
9 金		ごはん	牛乳	もやしのゆかりあえ		もやし ゆかり粉	さとう
			牛乳	ココアパウダー			ココアパウダー
			牛乳	大豆のトマトに	大豆 ぶた肉	たまねぎ トマト にんじん セロリ にんにく	じゃがいも さとう
			牛乳	チキンサラダ	とり肉	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう オリーブ油
12 月		りんごパン	牛乳	パイナップル		パイナップル	
			牛乳	高野どうふのたまごとじ	たまご とり肉 かまぼこ 高野どうふ	たまねぎ にんじん さやいんげん	さとう
			牛乳	五目きんぴら	牛肉	ごぼう れんこん こんにやく にんじん	白ごま さとう ごま油
			牛乳	オレンジ		オレンジ	
13 火		わかめ ごはん	牛乳	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ こんにやく にんじん グリンピース	じゃがいも さとう
			牛乳	さんまのみぞれに	さんま	だいごん	さとう
			牛乳	もやしとひじきのあえ物	ひじき	もやし	
			牛乳	やさしいふりかけ		やさしいふりかけ	
14 水		ごはん	はっこう乳	関東に	うずらたまご がんもどき ちくわ こんぶ	だいごん こんにやく にんじん	さとう
			はっこう乳	ごぼう入りつくね(2こ)	とり肉	ごぼう たまねぎ	パン粉 さとう
			はっこう乳	土佐あえ	花かつお	キャベツ きゅうり	さとう
			はっこう乳	ココアパウダー			ココアパウダー
15 木		麦ごはん	牛乳	ミートソース	ぶた肉 牛肉 大豆 チーズ だっし粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	トマトルウ さとう
			牛乳	コロコロポテトサラダ	まぐろ油づけ	たまねぎ とうもろこし にんじん	じゃがいも オリーブ油 さとう
			牛乳	みかんゼリー			みかんゼリー
			牛乳	さわにわん	ぶた肉 かまぼこ	にんじん ごぼう だいごん みつば	ながいも でん粉
16 金		ソフトめん	牛乳	♥えびフライ	えび		パン粉 小麦粉 米油
			牛乳	ポイルキャベツ		キャベツ	
			牛乳	おいわいデザート			おいわいデザート
			牛乳	たく上ごましお			ごま
19 月		せきはん	牛乳	たく上ソース			
			牛乳				
			牛乳				
			牛乳				
20 火			卒業式 				
22 木		麦ごはん	牛乳	ハヤシシチュー	ぶた肉	たまねぎ にんじん にんにく トマト	じゃがいも ハヤシルウ バター さとう
			牛乳	フルーツあえ		パイナップル もも りんご	
			牛乳	ミックスナッツ			アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ

① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。19日は卒業お祝い献立です。どんな給食が思い出に残っていますか。これからも毎日しっかり食べて丈夫な体をつくり、元気に過ごしましょう。

6日(火)に、6年生はバイキング給食を実施します。配付済の「卒業お祝いバイキング給食」をご覧ください。

ひょうこけん きょうどりょうり  
● 兵庫県の郷土料理

あいちけん りょうり  
● 愛知県にゆかりのある料理

いかなごのくぎに

いかなごは、春先の一時期しかとれません。  
いかなごは、体長が3.5cm以上になると  
魚が始まり、ちりめんや釜あげ、つくだにな  
どに加工されます。いかなごをつくだにした  
のが「くぎに」です。できあがりがかびた古く  
ぎのように見えるので「くぎに」と名付けられ  
ました。魚の正式な名前は「いかなご」です  
が、愛知県では「こうなご」と呼ばれています。



えびフライ

日本人は、えびが大好きです。すしや、フ  
ライや天ぷらなどいろいろな料理に使いま  
す。また、えびは腰が曲がっていることと、  
ひげが長いことを老人に見立て、長生きでき  
る縁起のよい食べ物として祝いの席などで  
食べられています。えびフライが、名古屋城  
にある金のシャチホコに形が似ていること  
から名古屋の名物になっています。



みつば

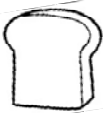
みつばは、日本生まれの野菜です。旬は春から初夏ですが、  
温度を保ちやすい室内での水耕栽培で育つので、一年中お店  
で売っています。こまかくきざんで薬味に使う他に、天ぷらに使っても良い味です。  
愛知県では、尾張南部で盛んに作られ、全国で有名な産地です。



♪ えがおで  
給食の日

1日(木)

給食だより **いただきます**



1年間をふり返ろう



この1年間、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。ふり返ってみましょう。  
できたことに ○ (できた) △ (時々できた) × (できなかった) のしるしをつけてみましょう。

<p>① 毎日朝ごはんを 食べた</p>	<p>② 1日3食、残さな いで食べた</p>	<p>③ おやつは時間を決め て食べすぎなかった</p>	<p>④ 3つのグループの食品 をバランスよく食べた</p>	<p>⑤ ありがとうの気持ち であいさつができた</p>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
<p>⑥ よくかんで食べる ように心がけた</p>	<p>⑦ ながら食べをしな かった</p>	<p>⑧ 塩や油、さとうの多い 菓子などは食べすぎ なかった</p>	<p>⑨ きれいなものでも がんばって食べた</p>	<p>⑩ みんなでなかよく 食べた</p>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

来年度の目標を書いてみよう

できていないところが  
あった人は、来年度に  
がんばりましょう!

3月の給食費

口座への入金振替予定日の前日までをお願いします。  
【小学校の予定金額】 245円×14日=3,430円 【口座振替予定日】 平成30年5月1日(火)