



# 3月 小学校給食こんだて表

今月のこんだて目標 **好き嫌いをなく楽しくおいしく食べよう**

日	曜	こんだて名		主な材料とその働き			
		園	園	園 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	月	むぎごはん	牛乳	ふだまじる うなぎどん オレンジ	とうふ かまぼこ 油あげ 愛知県産うなぎ	だいこん こんにやく にんじん みつば ごぼう えだ豆 オレンジ	やきふ さとう
2	火	ごはん	牛乳	ツナじゃが なのはなあえ	まぐろ油つけ とり肉 花かつお	たまねぎ しらたき にんじん さやいんげん キャベツ ほうれん草 なばな とうもろこし	じゃがいも さとう さとう
3	水	ひじきごはん	牛乳	ひじきごはん	ぶた肉 油あげ ひじき	こんにやく にんじん ごぼう グリーンピース	米 もち米 さとう
				すましじる(6年のみ) しるみぎかなフライ (1~5年)	とうふ とり肉	だいこん にんじん こまつな しいたけ	パン粉 米油
				さつまいもとれんこんの てんぷら(6年のみ)	ほき	れんこん	さつまいも 小麦粉 でん粉 米油
				ひなあられ メロン(6年のみ)		メロン	ひなあられ
4	木	クロ ワッサン	牛乳	ミートソースペンネ	ぶた肉 大豆	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム にんにく パセリ	ペンネ さとう オリーブ油
				ブロッコリーサラダ	まぐろ油つけ	ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	さとう サラダ油
				ヨーグルト	ヨーグルト		
5	金	わかめ ごはん	牛乳	スタミナじる ごもくきんぴら	とうふ ぶた肉 油あげ 合わせみそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく ごぼう れんこん こんにやく にんじん さやいんげん	じゃがいも 白ごま さとう ごま油
8	月	ごはん	牛乳	ほしごきかな きゅうしゅうのきょうど りょうり だごじる	ほし小魚	はくさい だいこん にんじん ねぎ ぶなしめじ しいたけ	すいとん
				にくみそひじきどん しらぬい	とうふ ぶた肉 とり肉 ひじき 豆みそ	たまねぎ にんじん しょうが しらぬい	さとう でん粉
9	火	ごはん	牛乳	かんとうに	うずらたまご ちくわ こんぶ	だいこん にんじん こんにやく	さといも さとう
				からふとししゃもフライ (2び)	からふとししゃも		米粉 パン粉 米油
				のりつくだに	のりつくだに		
10	水	むぎ ごはん	牛乳	ぎゅうにくと たまねぎのうまに	愛知県産牛肉 やきどうふ	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん エリンギ	さとう
				こまつなのあえもの	とり肉	こまつな もやし とうもろこし にんじん	白ごま さとう ごま油
				よもぎだんご			よもぎだんご
11	木	ごはん	牛乳	たまごとし ピリからだいず	たまご かまぼこ とり肉 大豆 ぶた肉	たまねぎ にんじん みつば しいたけ たまねぎ にんじん えだ豆 しょうが	じゃがいも さとう さとう ごま油
				いかなごのくぎに	いかなごのくぎに		
12	金	ソフト めん	牛乳	ちゅうかあんかけ	ぶた肉 えび	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ しいたけ しょうが	さとう ごま油 でん粉 米油
				あいちのやさいはるまき いよかん	とり肉	キャベツ れんこん にんじん いよかん	小麦粉 米油
15	月	むぎ ごはん	牛乳	しるみそしる	とうふ とり肉 米みそ	だいこん にんじん こまつな えのきたけ	
				まぐろのあまからに てまきのり	まぐろ油つけ のり	キャベツ しょうが 切りぼしだいこん	さとう 米油
16	火	ごはん	はっ こ う 乳	トッポギスープ	とうふ とり肉 わかめ	たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	トッポギ 白ごま
				すぶた	ぶた肉 うずらたまご	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン	でん粉 小麦粉 米油 さとう
				オレンジ		オレンジ	
17	水	ごはん	牛乳	えがおのビーフ カレーシチュー	牛肉 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールウ
				きりぼしだいこんの サラダ	ベーコン	きゅうり にんじん とうもろこし 切りぼしだいこん	たまごなしマヨネーズ さとう
				ブルー		ブルー	
18	木	せきはん	牛乳	さわにわん	ぶた肉 かまぼこ	にんじん たけのこ ごぼう こまつな	ながいも でん粉 パン粉 小麦粉 米油
				えびフライ	えび		
				こぶくろたまごなし タルタルソース			たまごなしタルタルソース
				こぶくろごましお おいおいデザート			くろごま いちごクレープ
19	金	卒業式					
22	月	スライス パン	牛乳	コーンポタージュ	牛乳 ベーコン だし粉乳 チーズ	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	じゃがいも ホワイトルウ バター
				とりにくの コロコロからあげ	とり肉	しょうが	でん粉 小麦粉 米油
				いちごジャム			いちごジャム
23	火	むぎ ごはん	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
				ごぼうサラダ ミニゼリー	まぐろ油つけ	ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん ミニみかんゼリー	白ごま さとう ごま油

今月の「主な材料とその働き」で、使用している食材のうち、愛知県から無償提供された食材を太字で表記しています。

- 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。
- ④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を使用していない献立です(調味料を除く)。

あいちけん とくさんひん つか りょうり  
愛知県の特産品を使った料理



ついたち げつ  
1日(月) うなぎどん

うなぎは、栄養が豊富なので江戸時代から食べられてきました。

給食では、少し野菜を入れてうなぎ丼にしました。

今回、新型コロナウイルスの影響で大変な思いをしている

水産業者を応援するために、愛知県からいただいたものです。

ひょうごけん きょうどりょうり  
兵庫県の郷土料理



いちにち ちゅう  
11日(木) いかなぎのくぎ煮

いかなごは、春先にとれ、新鮮なうちに、しょうゆとさとうであまからく煮たものが「くぎ煮」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。

こんげつ こんだてしょうかい  
今月の献立紹介

にち ちゅう  
18日(木) えびフライ



えびは、ひげが長く、腰の曲がった姿をし

ているので、老人に見立て、長生きできる縁起の良い食べ物として祝いの席などで食べられています。また、えびフライは、

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。

おうほこんだて  
応募献立

ようか げつ  
8日(月) きゅうしゅう きょうどりょうり  
九州の郷土料理だご汁



おうぼしや  
応募者のコメント

季節の野菜を入れるとおいしいです。自分で育てた野菜なら、よりおいしいです。野菜を大きく切ると食感が出ます。

※「だご」とは、だんごを意味し、小麦粉と水をねったもので、「すいとん」ともいわれます。



みつば

みつばは、さわやかな香りがする日本

原産の野菜です。各地の山野に自然に生

えていて、若くてやわらかい葉や茎を伸

ばす3月ごろから初夏が旬の時季です。今は、水耕

栽培で育てられ、1年中手に入り、愛知県海部地区で

盛んに栽培されています。



ねんせい そつぎょう  
6年生のみなさん 卒業おめでとうございます

今年度は、新型コロナウイルスの影響で、卒業お祝い

バイキング給食はできませんが、3月3日の献立が特別

になっています。お楽しみに!

また、18日は「卒業お祝い給食」です。

みんなで6年生の卒業をお祝いしましょう。

おうちでつくってみよう!

給食レシピ紹介

こんげつ きゅうしゅう なか にんじん こんだて えいようし  
今月の給食の中で人気の献立や、栄養士が

おすすめする献立のレシピを紹介します。

ぜひ作ってみてくださいね。



スタミナ汁

材料(4人分)

- 木綿豆腐 小1パック(100g)
- じゃがいも 大1個(80g)
- たまねぎ 小1個(60g)
- 豚もも肉 60g
- にんじん 1/4個(20g)
- ねぎ 3cm(16g)
- 油揚げ 1枚(12g)
- おろしにんにく 少々(1g)
- 合わせみそ 大さじ3弱(40g)
- むろ割り 12g

作り方

- ① 水にむろ割りを入れて沸騰させて、取り出します。
- ② 木綿豆腐はさいの目切り、じゃがいもは短冊、たまねぎはスライス、豚肉は食べやすい大きさ、にんじんは細切り、ねぎは小口切りにします。
- ③ 油揚げは湯通しして、細切りにします。
- ④ 豚肉、にんにくを炒めて、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油揚げを入れ、だしを入れて野菜がやわらかくなるまで、煮込みます。
- ⑤ ねぎを入れ、合わせみそを入れてひと煮立ちさせて仕上げます。



給食費のお知らせ

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替日)
245円	2月	18日	4,410円	令和3年3月31日(水)
	3月	16日	3,920円	令和3年4月30日(金)

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までをお願いします。

※ 給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く。)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。