



3月 中学校給食献立表

今月の献立目標 **好き嫌いなく楽しくおいしく食べよう**

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
① 1 火	ごはん 牛乳 えがおのカレーシチュー キャベツと菜の花のサラダ 福神漬け	豚肉 豆乳 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん 菜花	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ どうもろこし 大根	米 じゃがいも カレーウ さとう さとう	油脂・種実など オリーブ油
2 水	せきはん 牛乳 けんちん汁 えびフライ ブロッコリーのごま和え 桃のタルト	豆腐 油揚げ えび 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー もも	大根 こんにゃく ねぎ ごぼう	米 もち米 小豆 パン粉 小麦粉 さとう さとう 米粉	ごま油 米油 白ごま ショートニング
3 木	🌸 卒業式 🌸						
4 金	麦ごはん 牛乳 生揚げの中華飯 愛知の野菜入り春巻き	生揚げ 鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが にんにく キャベツ れんこん	米 大麦 さとう でん粉 小麦粉 米油	
7 月	ごはん 牛乳 卵とじ ちくわのカレー揚げ(3個) もやしのゆかり和え	卵 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん みつば しそ	たまねぎ しいたけ もやし	米 じゃがいも さとう 小麦粉 でん粉 米油	
8 火	わかめごはん 牛乳 だご汁 生揚げと小松菜のあんかけ ココア牛乳のもと	豚肉 生揚げ 鶏肉	わかめ 牛乳	にんじん にんじん 小松菜	はくさい 大根 ねぎ ぶなしめじ しいたけ しょうが	米 すいとん さとう でん粉 さとう ココア	
① 9 水	ごはん 牛乳 豚汁 あじの野菜だれかけ オレンジ	豆腐 豚肉 豆みそ あじ	牛乳	にんじん	大根 ねぎ たまねぎ オレンジ	米 さといも でん粉 さとう 米油	
10 木	スライスパン 牛乳 白いんげんのポタージュ 焼きウインナー(3本) コールスロー いちごジャム	鶏肉 ポークウインナー	牛乳 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり いちご	パン 白いんげん豆 じゃがいも ホワイトルウ さとう 米油 ドレッシング	
11 金	麦ごはん 牛乳 マーボ豆腐 春雨サラダ	豆腐 豚肉 豆みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし どうもろこし	米 大麦 さとう でん粉 春雨 さとう ごま油	
14 月	麦ごはん 牛乳 ごじる まぐろの甘辛煮 きざみたくあん 手巻きのり	豆腐 豆乳 大豆 あわせみそ まぐろ油漬け	牛乳	にんじん	大根 ごぼう ねぎ キャベツ しょうが 大根	米 大麦 さとう さとう	
15 火	ごはん はっこう乳 関東煮 ひじき入り豚そぼろ	うずら卵 ちくわ 豚肉	はっこう乳 昆布 ひじき	にんじん にんじん	大根 こんにゃく たまねぎ どうもろこし 枝豆 しょうが	米 さといも さとう さとう	
16 水	ソフトめん 牛乳 中華あんかけ パンバンジーサラダ	豚肉 いか 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ しょうが きゅうり キャベツ	ソフトめん さとう でん粉 さとう 白ごま ごま油	
① 17 木	ごはん 牛乳 筑前煮 さば銀紙焼き ブロッコリーの和え物	鶏肉 さつま揚げ さば みそ	牛乳	にんじん にんじん	こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ ブロッコリー	米 じゃがいも さとう さとう ドレッシング	

日 曜	3月 献立名	主な材料とその働き					
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・小魚・海藻など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いもなど	油脂・種実など
	タンパク質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
18 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	すまし汁	豆腐 かまぼこ 油揚げ		にんじん みつば	大根 えのきたけ		
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉 小麦粉	米油
	白菜と小松菜のおかか和え	かつお節		小松菜	はくさい	さとう	
	にんじんとみかんのゼリー		にんじん	みかん	さとう		
22 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	大根と鶏肉の煮物	鶏肉		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	さといも さとう	
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ たまねぎ	パン粉	米油
	もやしとひじきの和え物		ひじき		もやし	さとう	白ごま
23 水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	ミートソースパン	豚肉 大豆		トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	マカロニ さとう	オリーブ油
	グリーンサラダ	鶏肉		ブロッコリー	キャベツ きゅうり	さとう	サラダ油
	干し小魚		いわし			さとう でん粉	

- 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 ①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)。

春日井市のホームページで
アレルギー献立表が見られます。



今月の献立紹介

2日(水) えびフライ

ひげが長く、腰の曲がった姿のえびは、老人に似ていることから、「長生きできますように」と願いを込めて、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ため、名古屋の名物になっています。



熊本県の郷土料理

8日(火) だご汁

団子が入ったしょうゆ仕立ての汁です。熊本弁では「だんご」のことを「だご」といいます。だご汁は、腹持ちが良く、手軽に作れるので、昔から食べ親しまれてきました。
 ※「だんご」は小麦粉と水をねったもので、「すいとん」とも言われます。



ひなまつり

3月3日のひなまつりは、女の子の健やかな成長と健康を願う行事です。この日は、ちょうど桃の花が咲く季節なので、「桃の節句」とも呼ばれています。桃の木は中国で、病や災いを寄せ付けないとされる縁起の良い植物です。3日は卒業式なので、2日のデザートに「桃のタルト」をつけています。



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます

給食にはどんな思い出がありますか？

卒業式直前の献立には、人気メニューである「えがおのカレーシチュー」や、お祝いの気持ちを込めて「赤飯」と「お祝いデザート」がでます。9年間を振り返りながら、楽しんで食べてくださいね。



みつばは日本原産の緑黄色野菜です。3月ごろから旬を迎え、愛知県では海部地区で盛んに栽培されています。みつばのさわやかな香りは料理のアクセントにピッタリです。3月18日(金)のすまし汁の中に入っているみつばを探してみましょう。



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)
	285円	2月分	18	5,130円	令和4年3月31日(木)
		3月分	15	4,275円	令和4年5月2日(月)

- ※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願いします。
 ※ 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。

中矢歯科
 nabaya dental clinic
 ☎ 89-0077 休診 木・日・祝