



# 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					
		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	
1 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	えがおのカレーシチュー	ぶたにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールウ	
	キャバツとなのはなの サラダ	まぐろあぶらづけ		なばな	キャバツ とうもろこし	さとう	オリーブゆ
	ふくじんづけ			だいこん		さとう	
2 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	ちくぜんに	とりにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう たけのこ しいたけ	じゃがいも さとう	
	さばぎんがみやき ブロッコリーのごまあえ	さば みそ		ブロッコリー		さとう	しろごま
3 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	すましじる	とうふ かまぼ あぶらあげ		にんじん みつば	だいこん えのきたけ		
	にくじゃが (6年のみ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく グリーンピース	じゃがいも さとう	
	とりにくのからあげ (6年のみ)	とりにく				こむぎこ てんぷん	こめあぶら
	あげえびしゅうまい (6年のみ)	えび たら			たまねぎ	こむぎこ パンこ てんぷん	こめあぶら
	とりにくのたつたあげ (1~5年)	とりにく				てんぷん	こめあぶら
きゅうりのおかかあえ もものタルト	かつおぶし とうにゅう			きゅうり もも	さとう	さとう こめこ ショートニング	
4 金	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
	ちゅうかあんかけ	ぶたにく いか		にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ しょうが	さとう てんぷん	ごまあぶら
	パンバンジーサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり キャバツ	さとう	しろごま ごまあぶら
7 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	たまごとし	たまご とりにく		にんじん みつば	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう	
	ちくわのカレーあげ(2こ) もやしのゆかりあえ	ちくわ		しそ	もやし	こむぎこ てんぷん	こめあぶら
8 火	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ	
	だごじる	ぶたにく		にんじん	はくさい だいこん ねぎ ぶなしめじ しいたけ	すいとん	
	なまあげと こまつなのあんかけ ココアぎゅうにゅうのもと	なまあげ とりにく		にんじん こまつな	しょうが	さとう てんぷん	ココア
9 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	マーボどうふ	とうふ ぶたにく まめみそ		にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく	さとう てんぷん	ごまあぶら
	はるさめサラダ	とりにく			きゅうり もやし とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら
10 木	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	しろいんげんのポターージュ	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	しろいんげんまめ じゃがいも ホワイトルウ	
	やきウインナー(2はん) コールスロー いちごジャム	ポークウインナー			キャバツ きゅうり いちご		こめあぶら ドレッシング
11 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	ぶたじる	とうふ ぶたにく まめみそ		にんじん	だいこん ねぎ	さとも	
	あじのやさいだれかけ オレンジ	あじ			たまねぎ オレンジ	てんぷん さとう	こめあぶら
14 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ごじる	とうふ とうにゅう だっし あわせみそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		
	まぐろのあまからに きざみたくあん てまきのり	まぐろあぶらづけ			キャバツ しょうが だいこん	さとう	さとう

お6  
祝年  
い生  
給卒  
食業

日 曜	3月 こんだて名	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	
15 火	ごはん はっこうにゅう		はっこうにゅう			こめ	
	かんとくに	うずらたまご ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	さといも さとう	
	ひじきいりふたそぼろ	ふたにく	ひじき	にんじん	たまねぎ とうもろこし えだまめ しょうが	さとう	
16 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	なまあげのちゅうかはん	なまあげ とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぷん	
	あいちの やさしいりはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	こむぎこ	こめあぶら
17 木	せきはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ もちごめ あずき	
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにやく ねぎ ごぼう		ごまあぶら
	えびフライ	えび				パンこ こむぎこ	こめあぶら
	ブロッコリーのあえもの にんじんとみかんのゼリー			ブロッコリー にんじん	みかん		ドレッシング
18 金	卒業式						
22 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	だいこんと とりにくのもの	とりにく		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さといも さとう	
	いわしのしょうがに もやしとひじきのあえもの	いわし	ひじき		しょうが もやし	さとう	しろごま
23 水	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	ミートソースパン	ふたにく だいず		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	オリーブゆ
	グリーンサラダ	とりにく		ブロッコリー	キャベツ きゅうり	さとう	サラダゆ
	ほしこざかな		いわし			さとう でんぷん	

- 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 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)。

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。



今月のこんだて紹介



17日(木) 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  
 団子の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。



みつばは、日本生まれの色のこい野菜です。3月ごろから旬を迎え、愛知県では海部  
 地区でたくさん作られています。みつばのさわやかな香りは、料理のアクセントにピツ  
 タリです。3月3日(木)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)
	245円	2月分	18	4,410円	令和4年3月31日(木)
		3月分	15	3,675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。

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