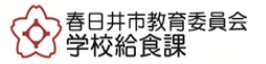




# 3月 小学校給食こんだて表



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

日 曜	こんだて名	主な材料とそのはたらき					
		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 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	さわにわん	ぶたにく かまぼこ		にんじん	たけのこ ごぼう ねぎ	ながいも	
	わふうコロッケ				れんこん	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら
	なのはなあえ			なばな	キャベツ	さとう	
	ひなあられ					こめ さとう	
④ 4 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	ジャーチャンドウフ	なまあげ ぶたにく まめみそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぶん	
	はるさめサラダ	チキンハム			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
	しらぬい				しらぬい		
5 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	みつばいりかきたまじる	とうふ たまご とりにく かまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ	でんぶん	
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが		
	キャベツのしおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ	さとう	
6 水	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	
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブゆ
	いちごゼリー	※6年生「お楽しみ給食」につくメニューです。			いちご	さとう	
	※とりにくのからあげ(6年生のみ)	とりにく			しょうが	でんぶん こむぎこ	こめあぶら
※れんこんチップス(6年生のみ)				れんこん		こめあぶら	
7 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	だいこんとぶたにくのもの	ぶたにく うずらたまご		にんじん さやいんげん	だいこん	さといも さとう	
	さばぎんがみやき	さば みそ				さとう	
	はくさいとこまつなのあえもの			こまつな にんじん	はくさい	さとう	
8 金	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	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも しろいんげんまめ ホワイトルウ	
	きりぼしだいこんと チキンのサラダ	とりにく			きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん	さとう	しろごま サラダゆ
	みかんジャム				みかん	みずあめ	
11 月	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	こむぎこ	
	なまあげとこまつなのあんかけ	なまあげ とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	
	きらずあげ	おから				こむぎこ さとう	なたねあぶら
12 火	むぎごはん はっこうにゅう		はっこうにゅう			こめ おおむぎ	
	こうやどうふのたまごじ	たまご とりにく こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	
	ちくわのいそべあげ(2こ)	ちくわ	あおのり			こむぎこ でんぶん	こめあぶら
	キャベツとほうれんそうの おかかあえ	はなかつお		ほうれんそう	キャベツ	さとう	
④ 13 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	しろみそしる	とうふ とりにく あぶらあげ こめみそ		にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ		
	にくやさしいため	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ もやし しょうが にんにく	さとう でんぶん	こめあぶら
14 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	じゃがいものそぼろに	なまあげ とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	
	ごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	ごぼう きゅうり きりぼしだいこん	さとう	しろごま ごまあぶら
	ヨーグルト		ヨーグルト				

白 曜	3月 こんだて名	主な材料とそのはたらき					
		茶 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 金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう しょうゆラーメンのスープ あいちのやさいはるまき きゅうりのちゅうかあえ	ぶたにく なた とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	もやし ねぎ たけのこ キャベツ れんこん きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ さとう	ごまあぶら こめあぶら ごまあぶら
18 月	せきはん ぎゅうにゅう ごもじる ヒレカツ ポイルキャベツ こぶくろちゅうのソース こめこうにゅうマフィン	とうふ とりにく ぶたにく とうにゅう だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん こんにやく ごぼう ねぎ キャベツ	こめ もちごめ あずき パンこ こむぎこ こめこ さとう こめこ	こめあぶら こめあぶら
19 火	お祝い献立 卒業・修了 お祝い献立						
21 木	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう ミートソースペンネ ブロッコリーサラダ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	パン マカロニ さとう さとう	オリーブゆ たまごなし マヨネーズ

- 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・フライ缶のおかずに、特定原材料8品目（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）を使用していない献立です（調味料を除く）。

こんげつ こんだてしょうかい  
今月の献立紹介

18日（月） 卒業・修了お祝い献立



日本では、昔からお祝いの時には赤飯を炊いて祝う習慣があります。昔は「赤米」という赤いお米を使って赤飯を炊いていました。昔の人は、この赤米を大切にしている、神様にお供えしたり、特別な日にだけ食べたりしていたそうです。今では赤米の代わりに「小豆」という赤い豆をお米と一緒に炊いています。

みなさんで1年間を振り返りながら卒業・修了をお祝いし、クラスのみんなど楽しい給食の時間にしましょう。

みつば

いつか か  
5日（火）



みつばは、日本原産の野菜です。愛知県では、豊富な地下水を利用した水耕栽培が行われています。太陽の光を十分に受けたみつばを、1年中出荷できます。

くまもとけん きょうどりょうり  
熊本県の郷土料理

11日（月）  
だご汁



「だご」とは熊本弁で「団子」のことをいいます。小麦粉を練ってつくった生地を平たい団子状にして、白菜、大根、人参など季節の野菜や肉と共に煮立て、みそやしょうゆで味を調えた料理です。



ひなまつり

いつち ぎん  
1日（金）



ひなあられ

3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりは「桃の節句」ともいわれ、子どもたちの健やかな成長を願う行事です。昔は、身についた災難を人形に移して海や川に流してお払いをする風習がありました。江戸時代になると、ひな飾りが登場し、立派なひな人形を飾り、桃の花やひし餅、あられなどを供えて白酒でお祝いをするとようになり、今に続いています。



<給食費のお知らせ>

単価	月	日数	予定金額	納期限（口座振替）
245円	2月分	19日	4,655円	令和6年4月1日（月）
	3月分	13日	3,185円	令和6年4月30日（火）

※ 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（土日祝休日等を除く）までに、欠席等により給食を食べない旨、学校に連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

市のホームページに、アレルギー献立表を掲載しています。



まいつき にち しくいく ひ  
毎月19日は食育の日  
～おうちでごはんの日～

