



3月 小学校給食こんだて表

こんだて
今月のこんだて目標

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 ビタミン・無機質	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
3月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	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 でんぷん	
	あじのフリッター(2こ)	あじ				こむぎこ	こめあぶら だいたずゆ
	ブロッコリーとしおこんぶの ちゅうかあえ		こんぶ	ブロッコリー		さとう	ごまあぶら
	ひしもち					もちこ さとう	
4火	クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	やさいスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ もやし エリンギ	じゃがいも	オリーブゆ
	やきそば	ぶたにく いか	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが	あぶらそば	
	オレンジ				オレンジ		
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
5水	だいこんとぶたにくのもの のさばぎんがみやき	ぶたにく	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう	
	キャベツのゆかりあえ	さば みそ		あかしそ	キャベツ	さとう	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	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 えのきたけ	でんぷん	
	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 でんぷん	こめあぶら
きらずあげ	おから				こむぎこ さとう	なたねあぶら	
7金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	えがのおカレーシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも カレールウ	
	なばなのサラダ	まぐろあぶらづけ		なばな	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブゆ
	あまなつゼリー				あまなつ	さとう	
	※(6年生のみ) とりにくのからあげ	とりにく			しょうが	でんぷん こむぎこ	こめあぶら
※(6年生のみ) れんこんチップス				れんこん		こめあぶら	
10月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	ごじる	とうふ だいず とうにゅう 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	まぐろあぶらづけ			キャベツ しょうが	さとう	
	きざみたくあん				だいこん	さとう	
	てまきのり		のり				
11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	すいとん	
	とりにくとレパールのてりに	とりにく とりレパー			たまねぎ	でんぷん じゃがいも さとう	こめあぶら
	ヨーグルト		ヨーグルト				
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
12水	じゃがいものそぼろに	なまあげ とりにく		にんじん	たけのこ えだまめ	じゃがいも さとう	
	ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ	ひじき	ほうれんそう にんじん	とうもろこし	さとう	しろごま
	やさいふりかけ	かつおぶし		あおな		さとう	
	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
13木	だいずとウインナーの トマトに	だいず ポークウインナー		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし セロリ にんにく	じゃがいも さとう	
	コールスローサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう	サラダゆ
	みかんジャム				みかん	みずあめ	
14金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	
	しょうゆラーメンのスープ	ぶたにく なんと	わかめ	にんじん	もやし とうもろこし ねぎ たけのこ		ごまあぶら
	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
にんじんとほうれんそうの ナムル			にんじん ほうれんそう		さとう	しろごま ごまあぶら	

※6年生「お楽しみ給食」につくメニューです。

日 曜	3月 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	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
17 月	むぎごはん ぎゅうにゅう はくさいといかだんごの スープ ピビンパのぐ ブルー	たら いか	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい ねぎ	こめ おおむぎ でんぷん	
18 火	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ヒレカツ ポイルキャベツ こぶくろちゅうのう ソース ガトーショコラ	豆腐、あぶらあげ ぶたにく	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 パンこ	ごまあぶら こめあぶら
19 水	お祝い 卒業・修了 ひなまつり						
21 金	ごはん はっこうにゅう えがおのハヤシチュー コーンサラダ いわしのほしごさかな	ぶたにく	はっこうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも ハヤシルウ ぎとう ぎとう	しろごま サラダゆ

- 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 トマークは食缶・フライ缶のおかず指定原材料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）。



ひなまつり

みっか げつ
3日（月） ひしもち

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、あらねなどを供えて白酒でお祝いをするというように変わり、今に続いています。



みつば

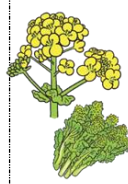
むいか もく
6日（木）

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、1年中出荷できます。



こんげつ こんだてしょうかい
今月の献立紹介

なのか きん
7日（金） なばなのサラダ



なばなは、春の訪れが感じられる植物です。野菜の花という意味から菜花とよばれるようになりました。花がさく前の、若くてやわらかい「つばみ」、「くき」、「葉」を食べます。ほんのりと苦みはありますが、やさしい春の味をぜひ味わってみてください。

くまもとけん きょうどりょうり
熊本県の郷土料理

いち か
11日（火） だごじる

「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。



ねんせい たの きゅうしよく
6年生お楽しみ給食

なのか きん
7日（金）

クラスの仲間と食べる給食も残りわずかですね。6年生には、カレーシチューにとりにくのからあげとれんこんチップスをつけています。クラスのみんと楽しい給食の時間にしましょう。

<学校給食費の納期限等のお知らせ>

単価	対象月	納期限・口座振替日	予定金額	給食日数
245円	1月分	令和7年2月28日(金)	4,165円	17日
	2月分	令和7年3月31日(月)	4,410円	18日

※ 口座への入金、納期限（口座振替日）の前日までお願いします。
※ 給食提供日の4日前（土日祝日等を除く）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。

令和6年4月分から、1食当たり給食費を295円としています。ただし、令和6年度中は公費負担により値上げ分を無償化し、保護者負担額（児童生徒分）は変更せず、245円としています。

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。

