

3月予定献立表

2023年3月

(愛西市)学校教育課

曜日	献立名		体を作るものになるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものになる(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びこう
			1群(魚・肉・卵・豆・豆腐)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海苔)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1 水	ごはん 牛乳	チーズタッカルビ ハンサンスー ちゅうかスープ	とりにく まめみそ かにかまぼこ やきふた なまあげ	チーズ 牛乳		たまねぎ はくさいキムチ にんにく きゅうり もやし たけのこ	ごはん さとう はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	
2 木	牛乳	アンサンブルエッグ こんさいポトフ キャベツサラダ	アンサンブルエッグ(たまご) とりにく	牛乳	アンサンブルエッグ(かぼちゃ) にんじん ブロッコリー	ごぼう だいこん たまねぎ れんこん【あいさい】 にんにく ローストオニオン キャベツ とうもろこし むらさきキャベツ	クロワッサン じゃがいも さとう	あぶら	
3 金	ごはん 牛乳	ちらしずし さわらのさいきょうやき ひなまつりじる セレクト(さんしょくだんご) セレクト(ももゼリー)	えび たまごやき さわら さいきょうみそ とうふ あさり かまぼこ	牛乳	のり なのはな みずな	かんぴょう ぶき【あいち】 れんこん ほししいたけ はくさい	ごはん さとう	あぶら	ひな祭り献立 セレクト給食
6 月	(小)ごはん (中)せきはん 牛乳	(小)ふりかけ (中)ごましお とりにくのうまみからあげ あっさりづけ みそしる (小)いちご (中)おいわいケーキ	とりにく あぶらあげ まめみそ しろみそ	牛乳	(中)ふりかけ(のり) もずく みつば【あいさい】にんじん	にんにく しょうが だいこん セロリ たくあんづけ たまごだけ たまねぎ なす (小)いちご【あいさい】	(小)ごはん (中)せきはん でんぶん しおこうじ さとう じゃがいも (中)おいわいケーキ	(中)ごま あぶら	中3 給食終了 (中)お祝い献立
7 火	ごはん 牛乳	てづくりハンバーグ くきわかめとツナのサラダ たまふじる	あひむきにく たまご とうもろこし まぐろあぶらづけ とうふ かまぼこ	牛乳	くきわかめ みずな ほうれんそう にんじん	たまねぎ きゅうり たけのこ	ごはん パンこ でんぶん さとう	たまごなしマヨネーズ	中学校卒業式
8 水	あいちの ツイストパン 牛乳	やきそば アヒーショぶう フルーツカスタード	あひむきにく はんぺん かつおぶし ウインナー カスタードパウダー	牛乳	にんじん ミニトマト【あいさい】 パセリ ぎゅうにゅう	キャベツ しょうが カリフラワー とうもろこし マッシュルーム にんにく みかん りんご もも	あいちのツイストパン ちゅうかめん	あぶら オリーブあぶら	免疫カアップ献立
9 木	ごはん 牛乳	いわしこんぶに はるやさいのたきあわせ うめのかあえ	いわしこんぶに(いわし) とりにく うずらたまご ちくわ がんもどき	牛乳	にんじん	ぶき【あいち】 たけのこ こんにゃく えだまめ はくさい きゅうり もやし うめぼし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	
10 金	(小)わかめごはん (中)せきはん 牛乳	サメとれんこんのレモンソース いそかあえ さわにわん	サメ いか とりにく	牛乳	のり さやいんげん にんじん こまつな	れんこん【あいさい】 レモンかじゅう キャベツ ごぼう こんにゃく えのきだけ	わかめごはん でんぶん さとう さとう	あぶら	東北応援献立
13 月	ごはん 牛乳	キムタクどん あじのおこのみあげ トマトとたまごのふんわりじる みかんゼリー	ぶたにく あじ とうもろこし かつおぶし たまご ベーコン	牛乳	あおのり トマト【あいち】 みつば【あいさい】	はくさいキムチ つぼづけ しょうが キャベツ エリンギ みかんゼリー	ごはん ごむぎこ さとう でんぶん	あぶら あぶら	
14 火	ごはん 牛乳	あいさいやさいのマーボーどうふ あいちやさいいりはるまき きゅうりとくらげのあえもの	とうふ ぶたにく だいず とりレバー まめみそ くらげ	牛乳	にんじん【あいさい】 にら あいちやさいいりはるまき(にんじん)	れんこん【あいさい】 たまねぎ にんにく しょうが あいちやさいいりはるまき(キャベツ・れんこん) きゅうり	ごはん さとう でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	鉄強化献立
15 水	ちゅうかめん 牛乳	カレーラーメン じゃがいもチーズやき マリネ	ぶたにく なると ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	ねぎ キャベツ もやし ロマネスコカリフラワー かぶ りんご レモン	ちゅうかめん カレールウ じゃがいも さとう		
16 木	(小)ココアあげパン (中)チョコクリーム 牛乳	(小)ココアあげパン (中)チョコクリーム ビーフストロガノフ グリーンサラダ	ぎゅうにく だいず	牛乳	なまクリーム にんじん トマト ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム にんにく レモンかじゅう だいこん すいこうレタス とうもろこし	(小)こがたロールパン さとう ココア (中)ミルクロールパン チョコクリーム	(小)あぶら オリーブあぶら	
17 金	(小)せきはん (中)ごはん 牛乳	(小)ごましお (中)ふりかけ さばのぎんがみやき れんこんサラダ しおこうじのうまみじる (小)おいわいケーキ (中)いちご	さばのぎんがみやき(さば・みそ) かにかまぼこ とりにく	牛乳	(中)ふりかけ(のり)	れんこん【あいさい】 きゅうり まいたけ はくさい (中)いちご【あいさい】	(小)せきはん ごま (中)ごはん	あぶら あぶら	食育の日 小6 給食終了 (小)お祝い献立
20 月	ごはん 牛乳	てづくりハンバーグ くきわかめとツナのサラダ たまふじる	あひむきにく たまご とうもろこし まぐろあぶらづけ とうふ かまぼこ	牛乳	くきわかめ みずな ほうれんそう にんじん	トマト たまねぎ きゅうり たけのこ	ごはん パンこ でんぶん さとう	たまごなしマヨネーズ	小学校 卒業式
22 水	きんめロウカット げんまいごはん 牛乳	ピピンパ(にくいため・ナムル) かんこくふうわかめスープ セミノール	ぶたにく まめみそ えび やきどうふ たまご	牛乳	わかめ チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし だいずもやし ねぎ にんにく	きんめロウカットげんまいごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	
23 木	ごはん 牛乳	ツナフレーク あげじゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのごまよごし	まぐろあぶらづけ とりにく はんぺん ロースハム	牛乳	にんじん さやいんげん とうもろこし	しょうが えだまめ たまねぎ きりぼしだいこん ラディッシュ とうもろこし しょうが	ごはん さとう じゃがいも さとう さとう	あぶら ごまドレッシング	かみかみ献立
24 金	むぎごはん 牛乳	チキンカレーライス ふくじんあえ タピオカゼリーポンチ	とりにく	牛乳	にんじん しらすぼし	たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース キャベツ ふくじんづけ パイナップル りんご	むぎごはん じゃがいも カレールウ	あぶら	給食終了 修了式

※ごはん、牛乳は愛知県産物産を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

☆今月の栄養価☆

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%
月平均	623	17.1	29.8	月平均	788	16.2	27.5



まいつき にち しょくいく ひ
☆ 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」です。