

3 月 予 定 献 立 表

2022 年 3 月

(愛西市)学校教育課

曜日	献立名	体を作るものとなるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものとなる(緑色)		主にエネルギーのもととなるもの(黄色)		びこう
		1群(魚・肉・卵・豆・豆腐類)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海苔類)	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 火	ごはん あいちのやさしいちらしずし さばのうめじオイルやき ものせっくじる さんしょくだんご	たまご	牛乳	のり	なのはな かんぴょう れんこん【あいさい】 ふき【あいち】 ほししいだけ	ごはん さとう	あぶら	桃の節句献立
2 水	(小)ごはん (中)せきはん とりにくのからあげ たけのこのピリからづけ ゆばとめかぶのすましじる (小)おこめのももタルト (中)おいわいケーキ ごましお	とりにく	牛乳	めかぶ	にんにく しょうが たけのこ にんにく たまねぎ ねぎ すいこうレタス【あいさい】	あぶら ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	中3給食終了 (中)お祝い献立
3 木	ごがた ロールパン ココアあげパン こんさいのポトフ ツナサラダ	とりにく	牛乳	にんにく ブロッコリー	たまねぎ だいこん カリフラワー れんこん【あいさい】 キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら	あぶら	中学校卒業式 給食は小学校のみ
4 金	ごはん マーボー豆腐 ほっけのちゅうかトマトソースやき いとかんてんのくろすづけ	豆腐 ぶたにく だいす まめみそ ほっけ	牛乳	にんにく たらこ トマト	たまねぎ なす【あいさい】 たけのこ にんにく しょうが こしげねぎ しょうが にんにく きゅうり	ごはん さとう でんぶん	あぶら	
7 月	きんめロウカット げんまいごはん ファイバーサラダ あべかわもち	豆腐 とりにく かまぼこ	牛乳	にんにく	こんにゃく なましいだけ はくさい ねぎ ごぼう えだまめ	あぶら	あぶら	食物繊維強化献立
8 火	ごはん さわらのこうみやき こぶちあえ キムチのしろみそしる オレンジ	さわら	牛乳	こんぶ	にんにく キャベツ だいこん はくさいキムチ オレンジ	ごはん	ごまあぶら	
9 水	しらたまうどん しらすときゅうりのゆずしおこうじづけ のりしおポテト	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんにく	たまねぎ ねぎ ほししいだけ きゅうり ゆずかじゅう	しらたまうどん カレールウ	あぶら	
10 木	ごはん かぼちゃのチーズやき いろどりサラダ まめまめトマトスープ	ベーコン	牛乳	チーズ	かぼちゃ パセリ ブロッコリー あかパプリカ にんにく トマト トマトジュース	あぶら あぶら	あぶら あぶら	免疫カアップ献立
11 金	(小)わかめごはん (中)ひちくわかめごはん みそおでん さんまのたつたあげ ブルー	ぶたにく なまあげ はんぺん うずらたまご まめみそ さんま	牛乳	わかめ こんぶ	にんにく さやいんげん だいこん こんにゃく しょうが	(小)ごはん (中)アルファール さといも さとう でんぶん	あぶら	防災献立
14 月	ごはん がんもどきのあますあん そくせきづけ こんさいたつぷりうまみじる	豆腐 たまご	牛乳	ひじき	さやいんげん とうもろこし たくあん キャベツ れんこん【あいさい】 ごぼう ねぎ しめじ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	
15 火	ごはん にくじゃが さけのしおやき うめのかあえ	ぶたにく はんぺん さけ	牛乳	にんにく	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	
16 水	ちゅうかめん ホキとれんこんのレモンソースがけ だいすもやしとするめのナムル	ぶたにく なると まめみそ しろみそ ホキ するめ	牛乳	にんにく	たまねぎ にんにく ねぎ たけのこ にんにく しょうが はくさいキムチ れんこん【あいさい】 レモンかじゅう だいすもやし	ちゅうかめん でんぶん さとう	ごまあぶら ごま あぶら ごまあぶら	
17 木	(小)せきはん (中)ごはん ポテトサラダ はるキャベツとしょうがのスープ (小)おいわいケーキ ごましお (中)おこめのももタルト	ハム とりつくね かまぼこ	牛乳	にんにく	たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし はるキャベツ えのきだけ しょうが	(小)せきはん (中)ごはん さとう でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	小6給食終了 (小)お祝い献立
18 金	あいちのツイスト ロールパン えびとアスパラのサラダ おかしなめだまやき	あいびきにく	牛乳	にんにく トマト	にんにく たまねぎ なす【あいさい】 マッシュルーム キャベツ もも	あいちのツイストパン ペンネマカロニ さとう	オリーブあぶら ドレッシング	小学校卒業式 給食は中学校のみ
22 火	ごはん あじのごまだれかけ はるやさしいのたきあわせ ゆかりあえ ミニトマト	あじ とりにく うずらたまご ちくわ がんもどき	牛乳	にんにく さやいんげん	ふき【あいち】 たけのこ しめじ こんにゃく もやし キャベツ	ごはん でんぶん さとう さとう	ごま あぶら あぶら	食育の日献立
23 水	ごはん ぶたにくとごぼうのあげに いかのすみそあえ きのことこんぶとかつおのうまみじる	ぶたにく いか しろみそ あぶらあげ とうふ	牛乳	こんぶ	しょうが ごぼう とうもろこし たけのこ きゅうり だいこん はくさい ほししいだけ	ごはん でんぶん さとう さとう	あぶら	かみかみ献立
24 木	むぎごはん ハンバーグ れんこんサラダ	ぶたにく ハンバーグ	牛乳	にんにく	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ れんこん【あいさい】 とうもろこし	むぎごはん じゃがいも カレールウ	あぶら	給食終了

※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	たんぱく質	脂質		エネルギー	たんぱく質	脂質
	kcal	%	%		kcal	%	%
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	17.2	29.2	月平均	791	16.4	26.4

★ 愛西市では、給食費一食あたり10円を市の一般会計より負担しております。

★ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…学校給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすること、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。