

3 月 予 定 献 立 表

2021 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)		びごう
			1群(魚・肉・卵・豆・豆腐)	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 月 牛	こはん	あいちのやさしいちらしずし いわしのうめ たまふじる セレクトデザート(ひしもち・もちゼリー)	さけフレーク たまご いわしのうめ(いわし) とりにく とうふ	牛乳	のり	なのはな にんじん みつば	かんぴょう れんこん【あいち】 ふき【あいち】 ほししいたけ いわしのうめ(うめ) たけのこ えのきだけ	ごはん さとう てまりふ セレクトデザート(ひしもち・もちゼリー)	セレクト給食 桃の節句献立
2 火 牛	(小)ごはん (中)せきはん	とりのからあげ こまつなとはくさいのツナあえ よしのじる (中)ごましお・おいわいケーキ	とりにく まぐろサ あぶらづけ ぶたにく	牛乳		こまつな にんじん	にんにく しょうが はくさい こんにゃく だいこん ねぎ	(小)ごはん(中)せきはん でんぶ さとう さといも でんぶ (中)おいわいケーキ	あぶら (中)お祝い給食 (中)ごましお
3 水 牛	こがた ロールパン	きなこあげパン ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ オレンジ	きなこ ぶたにく だいず ハム	牛乳		にんじん トマト とうもろこし	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし オレンジ	こがたロールパン さとう じゃがいも あぶら さとう	あぶら たまごなしマヨネーズ 中学校卒業式
4 木 牛	きんめロウカット げんまいごはん	こうやとうふのふくめに メバルのわふうあんかけ だいこんときゅうりのとさあえ	ぶたにく こうやとうふ ちくわ メバル かつおぶし	牛乳			たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし ねぎ にんにく キャベツ もやし まいだけ みかん パイン いちご【あいさい】 レモンかじゅう	きんめロウカットげんまいごはん かくふ さとう さとう でんぶ さとう	あぶら
5 金 牛	こはん	ぎゅうにくベッパーライス ワナンスープ いちごいりフルーツあん	ぎゅうにく【あいち】 やきぶた	牛乳	ホワイトゼリー	にんじん チンゲンサイ		ごはん ワナンのかわ さとう	バター あぶら
8 月 牛	こはん	キャベツいりミンチカツ ひじきのために とりにくとこんさいのかみかみじる	キャベツいりミンチカツ(ぎゅうにく) ちくわ とりにく	牛乳	ひじき	にんじん にんじん みつば	キャベツいりミンチカツ(キャベツ) グリーンピース ごぼう れんこん だいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも あぶら さとう	あぶら かみかみ献立
9 火 牛	こはん	さわらのねぎしおやき そくせきつけ かきたまじる	さわら たまご なまあげ	牛乳	しおこんぶ	にんじん みずな	にんにく ねぎ キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ	ごはん でんぶ	ごまあぶら
10 水 牛	こはん	にくどうぶどん しろみそしる てづくりあいちのまっちゃプリン	ぶたにく とうふ あぶらあげ かまぼこ しろみそ まめみそ	牛乳		ピーマン にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい だいこん	ごはん さとう	あぶら
11 木 牛	(小)わかめごはん (中)びちくわかめごはん	サメとれんこんのしおレモンふうみ こづゆ	サメ とりにく ほたて こうやとうふ	牛乳		みつば	れんこん カリフラワー レモンソース ごぼう しらたき きくらげ ほししいたけ	(小)わかめごはん (中)びちくわかめごはん でんぶ こむぎこ さといも しらたまふ でんぶ	あぶら 東北献立
12 金 牛	ツイスト ロールパン	じゃがいもチーズやき カラフルサラダ コンソメスープ	ベーコン まぐろサ あぶらづけ とりにく	牛乳	チーズ	あかパプリカ みずな にんじん	とうもろこし キャベツ マッシュルーム たまねぎ	ツイストロールパン じゃがいも さとう	あぶら
15 月 牛	こはん	キムタクごはん コロケ やさいをたべようみそしる	ぶたにく とうふ まめみそ しろみそ	牛乳	わかめ	にんじん ほうれんそう	はくさいキムチ つぼづけ キャベツ たまねぎ だいこん えのきだけ ねぎ	ごはん コロケ(じゃがいも・パンこ)	あぶら ごまあぶら あぶら
16 火 牛	こはん	だいこんのうまに こめこうじハンバーグ おひたし	ぶたにく はんぺん やきとうふ こめこうじハンバーグ(ぶたにく)	牛乳		にんじん さやいんげん	だいこん しょうが	ごはん さとう でんぶ	
17 水 牛	ちゅうかめん	なごやふうラーメン あいちのやさいはるまき いとかんてんのちゅうかあえ	ぶたにく なんと にぼし	牛乳		こまつな にんじん	はくさい たけのこ キャベツ にんにく	ちゅうかめん あいちのやさいはるまき(こむぎこ) さとう	にぼしオイル あぶら あぶら
18 木 牛	(小)せきはん (中)ごはん	さばのぎんがみやき ささみとみつばのかおりあえ ゆばとめかぶのおすいもの (小)ごましお・おいわいケーキ	さばのぎんがみやき(さば・みそ) ささみ ゆば なまあげ	牛乳	めかぶ	みつば【あいさい】 にんじん みずな	もやし はくさい えのきだけ	(小)せきはん(中)ごはん さとう (小)おいわいケーキ	(小)お祝い給食 (小)ごましお
19 金 牛	こはん	てづくりたまごやき れんこんのきんぴら ぐだくさんじる ミニトマト	たまご すりみ とうにゅう ぶたにく かまぼこ	牛乳	しらすぼし	にんじん ミニトマト【あいさい】	きりぼしだいこん れんこん えだまめ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう さとう	あぶら ごま 小学校卒業式
22 月 牛	こはん	とびうおのたつたあげ いそかあえ じゃがいもだんごじる コーヒーぎゅうにゅうのもと	とびうおのたつたあげ(とびうお) ちくわ とりにく	牛乳	のり	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし だいこん	ごはん とびうおのたつたあげ(でんぶ) さとう じゃがいもだんご コーヒーぎゅうにゅうのもと	あぶら
23 火 牛	こはん	なまあげのちゅうかいため やきぎょうざ きりぼしだいこんのナムル	なまあげ ぶたにく ハム まめみそ やきぎょうざ(ぶたにく)	牛乳		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし しょうが	ごはん さとう やきぎょうざ(こむぎこ) さとう	あぶら ごま カルシウム強化献立
24 水 牛	こはん	カレーライス キャベツのあっさりづけ タピオカゼリーポンチ	ぶたにく	牛乳		にんじん みずな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ セロリー もみ パイン	ごはん じゃがいも カレー さとう ブロックゼリー タピオカ	あぶら

※ごはん、牛乳は愛知県産物資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%
小学校3月平均	592	17.0	27.7	中学校3月平均	746	16.2	24.4

あいちけん がつこうせうしよく けんさん ぎやうにんく な こや まつちや わしやう ていきんやう がつ
愛知県では、学校給食に県産の牛肉や名古屋コーチン、抹茶を無償で提供しています。3月
の献立では、5日の「牛肉ベッパーライス」、10日の「手作り愛知の抹茶プリン」で使用します。



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

愛西市給食キャラクターコンクール
優秀賞
アイサイ之介