

# 3月予定献立表

2024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もの(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)	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 金	ロールパン マリネ	とりにく		パセリ あかパプリカ	にんにく ロマネスコカリフラワー キャベツ かぶ レモン	ロールパン さとう	オリーブあぶら	北海道応援献立
4 月	ごはん かんこくふうスープ セレクト(Aチヂミ) (Bショウロンポウ)	ほたてが いとベーコンのとうにゅうスープ ほたてが いと ベーコン とうにゅう ふたにく まめみそ えび たまご チヂミ(ふたにく・とりにく) ショウロンポウ(ふたにく)	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく にんにく しょうが もやし だいずもやし ねぎ たまねぎ にんにく チヂミ(ねぎ) ショウロンポウ(れんこん)	ごはん さとう じゃがいも こめこのホワイトルウ トック チヂミ(こめこ) ショウロンポウ(こむぎこ)	あぶら ごまあぶら ごま	セレクト給食
5 火	きんめロウカット げんまいごはん	ぎゅうにく いりあまごカレー とびうおフライアップルソース あっさりづけ (小)ヨーグルト (中)おいわいデザート	牛乳	にんじん	れんこん たまねぎ にんにく しょうが ねぎ【あいさい】 りんご だいこん セロリ たくあんづけ	きんめロウカットげんまいごはん つしまふ じゃがいも カレールウ とびうおフライ(でんぶん) さとう さとう (中)おいわいデザート	あぶら あぶら	中3給食終了
6 水	ごはん てづくりハンバーグわふうソース のりごまサラダ たまねぎのみそしる	あいびきにく(ぎゅうにく ふたにく) たまご とうにゅう ゆば なまあげ かまぼこ まめみそ しろみそ	牛乳	のり こまつな にんじん とうみょう	たまねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん パンこ さとう でんぶん さとう しらたまふ	ごま	中学校卒業式
7 木	ごはん さわらのこがねやき うめのかあえ さわにわん	さわら しろみそ ふたにく	牛乳	みずな にんじん	クリームコーン れんこん もやし うめぼし ごぼう たけのこ ねぎ【あいさい】 ほししいたけ だいこん	ごはん さとう	たまごなしマヨネーズ	かみかみ献立
8 金	ごはん なめし あげじゃがいものそぼろに しゅんぎくとはくさいのおひたし はっさく	とりにく はんぺん たまご	牛乳	なめしのもと(だいこんぼ) にんじん さやいんげん しゅんぎく	たまねぎ はくさい はっさく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	
11 月	(小)わかめごはん (中)ひちく わかめごはん 牛乳	さばのぎんがみやき きりざい おくすかけ	わかめ 牛乳	こまつな にんじん	きゅうり たくあんづけ えのきだけ ねぎ【あいさい】 こんにゃく	ごはん さともいも そろめん でんぶん		東北応援献立 カルシウム強化献立
12 火	ごはん ピラフ クリームシチュー タピオカフルーツポンチ	ウインナー とりにく にくだんご(とりにく)	牛乳	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	とうもろこし えだまめ ミックスフルーツ(もも バイリン りんご) バナナ	ごはん こめこのホワイトルウ タピオカ がまごおりみかんゼリー	あぶら	
13 水	ごはん あいちやさいいりはるまき なまあげとふたにくのみそいため きゅうりのピリからづけ	あいちのやさいいりはるまき(とりにく) なまあげ ふたにく まめみそ	牛乳	あいちのやさいいりはるまき(れんこん) にんじん いら	あいちのやさいいりはるまき(キャベツ れんこん) たけのこ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり	ごはん あいちのやさいいりはるまき(こむぎこ) さとう でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	免疫力アップ献立
14 木	ごはん てまきずし(ツナマヨ そぼろ うめびしお のり) あいさいみつばのしおこうじスープ	まぐろサラダあぶらづけ とりにく だいず ふたにく とうふ	牛乳	のり みつば【あいさい】 にんじん	キャベツ しょうが れんこん うめびしお はくさい ごぼう	ごはん さとう	たまごなしマヨネーズ	
15 金	(小)あげパン (中)だいずチョコクリーム あいさいポトフ 牛乳	ふたにく	牛乳	ミニトマト【あいさい】 にんじん	れんこん だいこん キャベツ にんにく ローストオニオン	(小)こがたロールパン さとう (小)あぶら (中)ミルクロールパン じゃがいも さとう	(小)あぶら あぶら	
18 月	せきはん ごましお とりのからあげ はるいろびたし はるやさいのすましじる (小)おいわいデザート (中)ヨーグルト	とりにく かまぼこ	牛乳	かぼちゃ みずな にんじん みつば【あいさい】 (中)ヨーグルト	にんにく しょうが うど はくさい なまししいたけ キャベツ たまねぎ	せきはん でんぶん さつまいも さとう (小)おいわいデザート	ごま あぶら	小6給食終了
19 火	ごはん てづくりハンバーグわふうソース のりごまサラダ たまねぎのみそしる	あいびきにく(ぎゅうにく ふたにく) たまご とうにゅう ゆば なまあげ かまぼこ まめみそ しろみそ	牛乳	のり こまつな にんじん とうみょう	たまねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん パンこ さとう でんぶん さとう しらたまふ	ごま	小学校卒業式 食育の日献立
21 木	ソフトめん あいちけんさんごもくいりこんさいコロッケ 牛乳	ふたにく ちくわ あぶらあげ かつおだし	牛乳	にんじん あいちけんさんごもくいり こんさいコロッケ(にんじん)	たまねぎ グリンピース あいちけんさんごもくいり こんさいコロッケ (れんこん だいこん ごぼう) いちご レモン	ソフトめん カレールウ あいちけんさんごもくいりこんさいコロッケ (じゃがいも) こめこのシフォンケーキ さとう	あぶら	
22 金	ごはん キムタクどん あつやきたまご もちもちじる	ふたにく あつやきたまご(たまご) とりにく あぶらあげ	牛乳	めかぶ こまつな にんじん	はくさいキムチ つぼづけ キャベツ	ごはん もち もちむぎ	あぶら ごまあぶら	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。

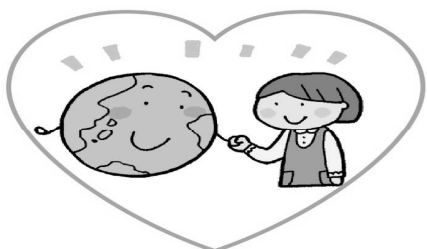
※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

## <今月の栄養価>

	エネルギー 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	636	16.5%	28.9%	月平均	806	15.7%	26.5%

☆ 愛西市では子育て世帯への経済支援として、令和6年1月分~令和6年3月分の学校給食費を無償化しています。

☆ 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」です。



## 持続可能な社会について考えよう

持続可能な食生活を送るためには、一人ひとりが食品やエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食生活を通して身近な環境問題に気づき、自分にできることを実行しましょう。