



# 平成30年 3月分 学校給食献立予定表



いちねんかんのはんせいをしましょう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる27品目)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろいろのいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
1 木	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ちゃんむしスープ	【たまご】・かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん		卵 小麦 大豆 豚肉 さば
	ハンバーグのおろしソース	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・だいこん	さとう・じゃがいも	あぶら	鶏肉 大豆 豚肉 小麦
	◎きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり			大豆 小麦
2 金	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ちゅうかはん	【ぶたにく】・えび いか・【うすらたまご】		にんじん	たまねぎ・はくさい たけのこ・ほししいたけ	さとう・でんぷん	あぶら こまあぶら	豚肉 えび いか 卵 鶏肉 こま 大豆 小麦
	☆あいちのキャベツいり あげギョーザ・3こ	ぶたにく・とりにく 【あかみそ】			【キャベツ】・ねぎ・しょうが	でんぷん・こむぎこ さとう	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦
	*おひなさまデザート					おひなさまデザート		もも 大豆
5 月	クロワッサン					クロワッサン		小麦 乳 大豆 豚肉
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	パンネのナポリタン	【ぶたにく】・ベーコン		にんじん	たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース・にんにく	パンネ	あぶら	小麦 豚肉 りんご 大豆
	やきフランクフルト	ぶたにく			たまねぎ	さとう	あぶら	豚肉
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳
6 火	こがたロールパン					こがたロールパン		小麦 乳 大豆 豚肉
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	やきそば	【ぶたにく】・いか		にんじん	【キャベツ】・もやし	やきそばめん	あぶら	小麦 豚肉 いか 大豆
	ポテトのホイルフつまみ	ベーコン	チーズ	パセリ		じゃがいも・さとう	バター	豚肉 乳
	◎はなやさいのドレッシングあえ			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉
ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	
7 水	しらたまうどん					しらたまうどん		小麦
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ごもくあんかけうどん	とりにく・かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきたけ ほししいたけ・ねぎ	でんぷん	あぶら	鶏肉 小麦 大豆
	☆さつまいもとだいずのあまがらめ	【だいず】				さつまいも・でんぷん さとう	あぶら・こま	大豆 こま
8 木	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	すいとんじる	あぶらあげ		にんじん	はくさい・だいこん・ねぎ	すいとん		小麦 大豆
	☆とりにくのからあげ	とりにく			にんにく・しょうが	でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦
	のりふりかけ	かつおぶし	のり					
9 金	わかめごはん		わかめ			【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	にくじゃが	ぎゅうにく		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・さとう こんにやく	あぶら	牛肉 大豆 小麦
	さばのしおやき	さば					あぶら	さば

- ・\* \_\_\_\_\_ するしはきよみオレンジ、ようなしのタルトのからぶくろ、おひなさまデザート、ヨーグルト、おいわいデザートのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。
- ・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。
- ・【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。(てんこうにより、さんちがかわることがあります。)
- ・こんだてめいに ( ) できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ・◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。 ☆するしはセンターであけてちょうりしてあります。
- ・9日、14日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

## 食生活と健康 チェック!

心と体の健康のためには、栄養バランスの良い食事と、規則正しい生活習慣が基本です。

この1年間を振り返ってみて、できていたことに○をつけましょう。できなかったところは、意識して取り組むようにしましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べている</p>	<p>食事は好き嫌いをしないで残さず食べている</p>	<p>おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べている</p>
<p>かむことを意識し、よくかんで食べている</p>	<p>1日3食、決まった時間に食べている</p>	<p>早寝・早起きをし、睡眠を十分にとっている</p>	<p>運動をしたり、体を動かして遊んだりしている</p>



好評献立のレシピを公開しています



# 平成30年 3月分 学校給食献立予定表



いちねんかんのはんせいをしましょう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる27品目)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろいろのいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
12月	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	スタミナじる	【ぶたにく】・あぶらあげ 【とうふ】・ミックスみそ		にんじん	たまねぎ・だいこん・ねぎ にんにく		ごま・あぶら	豚肉 大豆 ごま
	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう・でんぷん		大豆 小麦
	◎ほうれんそうのささみあえ	ささみフレーク		【ほうれんそう】			ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 りんご 豚肉
13火	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	カレールー あぶら	鶏肉 小麦 大豆 豚肉 りんご パナナ
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム		みかん・もも・パイナップル タデココ	さとう		もも 乳
	ふくじんづけ				ふくじんづけ			小麦 大豆
14水	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	とうにゅうなべ	【ぶたにく】・かにだんご とうにゅう・しろみそ		にんじん	はくさい・しめじたけ・ねぎ	しらたき	あぶら	豚肉 かに 大豆 小麦
	ひじきのいために	マグロフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら	大豆 小麦
	*きよみオレンジ				きよみオレンジ			オレンジ
15木	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	さわにわん	【ぶたにく】		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ	こんにゃく	あぶら	豚肉 大豆 小麦
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦
	◎いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま	ごま 小麦 大豆 さば 乳 鶏肉
16金	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	やさいスープ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし	マカロニ	あぶら	豚肉 小麦 大豆
	☆まぐろのりんごソース	まぐろ			りんご	でんぷん・さとう	あぶら	りんご 大豆 小麦
	*ようなしのタルト					ようなしのタルト		小麦 乳 卵 大豆
19月	せきはん	あずき				【こめ】 【もちこめ】		
	(ごましお)						ごま	ごま
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	さくらのすましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ ほししいたけ			大豆 小麦 豚肉 さば
	☆ヒレカツ・2こ	ぶたにく・だいすこ				でんぷん・パンこ	あぶら	豚肉 小麦 大豆
	(とんかつソース)							りんご 大豆
	◎なのはなあえ	マグロフレーク		なばな	とうもろこし		ドレッシング	大豆 小麦
	*おいわいデザート					おいわいデザート		小麦 卵 乳 もも 大豆
22木	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ぶたじる	【ぶたにく】 【とうふ】・あかみそ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	こんにゃく・さといも	あぶら	豚肉 大豆
	☆あじのカレーふうみフライ	あじ				パンこ・こむぎこ	あぶら	小麦
	ミックスナッツ						アーモンド そらまめ ひよこまめ	

- ・\* \_\_\_\_\_ するしはきよみオレンジ、ようなしのタルトのからぶくろ、おひなさまデザート、ヨーグルト、おいわいデザートのからようき・スプーンはぎょうしゃががいしゅうします。
- ・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。
- ・【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。(てんこうにより、さんちがかわることがあります。)
- ・こんだてめいに ( ) できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ・◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ・☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。
- ・9日、14日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

