



平成30年 3月分 学校給食献立予定表



1年間の反省をしましょう

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		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群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	
1 木	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	野菜スープ	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	油	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・砂糖	油	りんご 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
2 金	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	カレールウ 油	鶏肉 小麦 大豆 豚肉 りんご バナナ
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		みかん・パイナップル ナタデココ	砂糖		もも 乳
	福神漬				福神漬			小麦 大豆
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆
5 月	赤飯	あずき				【米】・【もち米】		
	(ごま塩)						ごま	ごま
	牛乳		【牛乳】					乳
	桜のすまし汁	かまぼこ・【豆腐】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ 干しいたけ			大豆 小麦 豚肉 さば
	☆鶏肉のから揚げ	鶏肉			にんにく・しょうが	でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦
	◎菜の花和え	マクロフレーク		菜花	とうもろこし		ドレッシング	大豆 小麦
	*お祝いデザート					お祝いデザート		小麦 卵 乳 もも 大豆
7 水	わかめご飯		わかめ			【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	肉じゃが	牛肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖 こんにゃく	油	牛肉 大豆 小麦
	さばの塩焼き	さば					油	さば
8 木	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	茶わん蒸しスープ	【卵】・かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきだけ・干しいたけ	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	鶏肉・豚肉			たまねぎ・だいこん	砂糖・じゃがいも	油	鶏肉 大豆 豚肉 小麦
◎きゅうりの昆布和え		昆布		きゅうり			大豆 小麦	
9 金	白玉うどん					白玉うどん		小麦
	牛乳		【牛乳】					乳
	五目あんかけうどん	鶏肉・かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきだけ 干しいたけ・ねぎ	でんぷん	油	鶏肉 小麦 大豆
	☆さつまいもと大豆の甘がらめ	【大豆】				さつまいも・でんぷん 砂糖	油・ごま	大豆 ごま

・ *印の洋梨のタルト、清見オレンジの空袋、おひなさまデザート、お祝いデザート、ヨーグルトの空容器・スプーンは業者が回収します。

・ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

・ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候により、産地が変わることがあります。)

・ 献立名に()で記載されている調味料は、小袋タイプです。

・ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

・ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

・ 7日、15日、22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。

5日(月)は卒業お祝い献立です!

中学3年生の生徒が選んだ「卒業前に食べたい好きな給食の料理」で第1位となった『鶏肉のから揚げ』が出ます。いつもよりも少し大きなサイズになります。9年間の給食の思い出を振り返りながら、クラスの友達と楽しく食べて下さいね。



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>



平成30年 3月分 学校給食献立予定表



1年間の反省をしましょう

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		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群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	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 種実	
12月	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	スタミナ汁	【豚肉】・油揚げ 【豆腐】・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・油	豚肉 大豆 ごま
	☆あじのカレー風味フライ	あじ				パン粉・小麦粉	油	小麦
	のりふりかけ	かつお節	のり					
13火	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	中華飯	【豚肉】・えび・いか 【うずら卵】		にんじん	たまねぎ・はくさい たけのこ・干ししいたけ	砂糖・でんぷん	油・ごま油	豚肉 えび いか 卵 鶏肉 ごま 大豆 小麦
	☆愛知のキャベツ入り 揚げギョーザ・4個	豚肉・鶏肉 【赤みそ】			【キャベツ】・ねぎ・しょうが	でんぷん・小麦粉 砂糖	油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦
	*洋梨のタルト					洋梨のタルト		小麦 乳 卵 大豆
14水	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	すいとん汁	油揚げ		にんじん	はくさい・だいこん・ねぎ	すいとん		小麦 大豆
	☆ヒレカツ・2個 (とんかつソース)	豚肉・大豆粉				でんぷん・パン粉	油	豚肉 小麦 大豆 りんご 大豆
15木	麦ご飯					【米】・大麦		
	牛乳		【牛乳】					乳
	豆乳なべ	【豚肉】・かに団子 豆乳・白みそ		にんじん	はくさい・しめじたけ・ねぎ	しらたき	油	豚肉 かに 大豆 小麦
	ひじきのいため煮	マグロフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	砂糖	油	大豆 小麦
	*清見オレンジ				清見オレンジ			オレンジ
16金	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	沢煮わん	【豚肉】		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ	こんにゃく	油	豚肉 小麦 大豆
	てりどり	鶏肉			しょうが	砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	ごま 小麦 大豆 さば 乳 鶏肉
19月	クロワッサン					クロワッサン		小麦 乳 大豆 豚肉
	牛乳		【牛乳】					乳
	パンネのナポリタン	【豚肉】・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	油	小麦 豚肉 りんご 大豆
	焼きフランクフルト	豚肉			たまねぎ	砂糖	油	豚肉
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳
20火	小型ロールパン					小型ロールパン		小麦 乳 大豆 豚肉
	牛乳		【牛乳】					乳
	焼きそば	【豚肉】・いか		にんじん	【キャベツ】・もやし	焼きそばめん	油	小麦 豚肉 いか 大豆
	ポテトのホイル包み	ベーコン	チーズ	パセリ		じゃがいも・砂糖	バター	豚肉 乳
	◎花野菜のドレッシング和え			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
22木	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	豚汁	【豚肉】・【豆腐】 赤みそ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	こんにゃく・さといも	油	豚肉 大豆
	いわしの梅煮	いわし			梅	砂糖・でんぷん		大豆 小麦
	◎ほうれんそうのささみ和え	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
	ミックスナッツ						アーモンド そら豆 ひよこ豆	

・ * 印の洋梨のタルト、清見オレンジの空袋、おひなさまデザート、お祝いデザート、ヨーグルトの空容器・スプーンは業者が回収します。

・ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

・ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候により、産地が変わることがあります。)

・ 献立名に () で記載されている調味料は、小袋タイプです。

・ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

・ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

・ 7日、15日、22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。

1年間ありがとうございました!



好評献立のレシピを公開しています

