



# 3月 こんだてひょう



犬山市立楽田小学校

日	曜	こんだてめい 献立名	主な材料とその働き					
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
3	月	ちらしずし ぎゅうにゅう	あぶらあげ さけ たまご	ぎゅうにゅう		かんぴょう しいたけ	こめ もちこめ さとう	
		れんこんいりつくねだんご	とりにく			れんこん たまねぎ しょうが	でんぷん さとう	
		すましじる	とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ しいたけ ねぎ		
		ひなあられ		こんぶ あおのり			こめ さとう でんぷん	
4	火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ こめ	
		おちゃいりハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく おから		てんちゃ	たまねぎ れんこん	でんぷん さとう	
		チーズいりコーンサラダ		チーズ	にんじん	コーン キャベツ きゅうり		ドレッシング
		ふゆやさいのあったかスープ				たまねぎ だいこん はくさい	じゃがいも	
5	水	★あげジャパン ぎゅうにゅう	きなこ	ぎゅうにゅう	まっちゃん		パン さとう	あぶら
		やさそば	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ もやし しょうが	やきそばめん	あぶら
		きりぼしだいこんのサラダ	ツナ		にんじん	コーン きりぼしだいこん キャベツ	さとう	あぶら
		ミニりんごゼリー					りんご さとう	
6	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		けんちんしのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ あかみそ タラ	ひじき	にんじん	しょうが	さとう でんぷん	ごま
		キャベツのたくわんあえ			にんじん	キャベツ もやし たくわん		
		こんさいじる	とりにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら
7	金	とりめし ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ	こめ さとう	あぶら
		ニシンのフライ	ニシン				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら
		やさいのごまあえ			ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう	ごま
		いもだんごじる	とうふ ミックスみそ			だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	じゃがいも でんぷん	
10	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		とりそぼろどん	とりにく だいす こうやどうふ		いんげん にんじん	しょうが たまねぎ きりぼしだいこん	さとう	あぶら
		さつまいもとえのきたけのみそじる	とうふ あかみそ	わかめ	にんじん	えのきたけ	さつまいも	
		いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご		
11	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		にくじゃが	ぶたにく こうやどうふ		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら
		さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう こめこ	
		ゆかりあえ			にんじん しそ	キャベツ きゅうり		
12	水	キムたくチャーハン ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たくわん たまねぎ しいたけ	こめ	ごまあぶら
		おからとだいすのしゅうまい	ぶたにく おから だいす			たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう	あぶら
		きりぼしだいこんのパンパンジー	とりにく ささみ		にんじん	キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら
		わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ コーン しいたけ ねぎ		ごまあぶら
13	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		タコライス	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ		あぶら
		フライドポテト					じゃがいも	あぶら
		やさいスープ			にんじん	だいこん コーン キャベツ		あぶら
14	金	やさいしおラーメン ぎゅうにゅう	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ ねぎ	ちゅうかめん	ごまあぶら
		あげギョウザ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パンこ でんぷん さとう	あぶら
		あまざけココアむしパン	おから とうにゅう				こむぎこ チョコ さとう	
17	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		コシーニャふうコロッケ	とりにく			たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ こめこ	あぶら
		プッシュェーロ	とりにく ウィンナー ひよこまめ		にんじん	たまねぎ キャベツ コーン にんにく	じゃがいも	
		やさいサラダ	ツナ		あかピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	さとう	あぶら
		コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒーぎゅうにゅうのもと	
18	火	せきはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ あずき	
		しあわせとりこむからあげ	とりにく			にんにく	さとう でんぷん	ごま あぶら
		ポテトサラダ	ツナ		にんじん	コーン	じゃがいも	
		おいわいじる	かまぼこ とうふ		にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ		
		①いちごゼリー				いちご クランベリー	さとう	
②いちごボンテドーナツ	たまご	ぜんざんにゅう		いちご	こむぎこ さとう でんぷん	あぶら		
21	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら
		ひじきのマリネ	ツナ	ひじき		キャベツ きゅうり	さとう	あぶら
		ももゼリー				もも	さとう	

【今月の行事】3日 ひなまつり 17日 ブラジル料理 18日 卒業お祝い給食 19日 卒業式

給食回数 13回

・食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。

・汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。

・毎月19日は「食育の日」として、教科と関連した献立が登場します。今月は、17日に、6年生 社会「世界の中の日本」より、ブラジルの料理を紹介いたします。

※ 献立内容は都合により変更することがあります。

★5日あげジャパン・・・まっちゃんときなこことシナモンをまぶしたわふうのあげパンです。

6年生のリクエストこんだて (NO.1)  
18日 サラダ・・・ポテトサラダ

### 給食の欠食・返金等について

欠食の申し込みについては、原則病気やけが等による長期(連続4日以上)の欠食が見込まれ、保護者からの欠食の申し込みをもって欠食扱いとします。出席停止の場合も同様の扱いとします。変更可能日については、連絡をいただいたときにお伝えします。