令和４年　３月　献立表

犬山市立犬山北小学校

日	曜	献立名	おもなざいりょうと そのはたらき					
			赤　体をつくる		緑　体の調子をととのえる		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
1	火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		ホキのあげに	ホキ			しょうが	でんぷん　さとう	あぶら
		なばなのおかかあえ	かつおぶし		なばな　にんじん			
		みそけんちんじる	とりにく　とうふ　ミックスみそ		にんじん　ねぎ	ごぼう　だいこん　こんにゃく	さといも	
		のりのつくだに		のり			さとう	
2	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
		ユーリンチー	とりにく		ねぎ	しょうが	でんぷん　さとう	あぶら　ごまあぶら
		きりぼしだいこんのちゅうかサラダ		しらす	こまつな	きりぼしだいこん　コーン		ごま　ごまあぶら
		とろっとオイスタースープ	とうふ　たまご	ひじき	にんじん	たまねぎ	でんぷん	
3	木	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	ごはん　さとう	
		あいちのれんこん入りつくね	とりにく			れんこん　たまねぎ		
		やさいのこんぶあえ		こんぶ		キャベツ　きゅうり		ごま
		ふだまじる	とうふ　かまぼこ		ねぎ　にんじん		まるふ	
		さんしょくだんご					さんしょくだんご	
4	金	しらたまうどん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん	あぶら
		カレーなんばん	とりにく　あぶらあげ　かまぼこ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　しいたけ		
		あげたこやき	たこ			キャベツ	こむぎこ	あぶら
		キャベツのごまあえ			にんじん	キャベツ　もやし		ごま
7 ★	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		すどり	とりにく		にんじん　ピーマン	しょうが　たまねぎ　しめじ	でんぷん　さとう	あぶら
		ちゅうかスープ	ベーコン	いとかんてん	にんじん　チンゲンサイ	しいたけ		
		のむヨーグルト		のむヨーグルト				
8 ☆	火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		さばのぎんがみやき	さば　みそ					
		こまつなときりぼしだいこんのごまあえ			こまつな	きりぼしだいこん	さとう	ごま
		のっぺいじる	とりにく　とうふ		にんじん　ねぎ	ごぼう　だいこん　こんにゃく	さといも　でんぷん	
9 ★	水	クロロール　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			クロロール	
		さけのクリームシチュー	ベーコン　さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　マッシュルーム	じゃがいも　こむぎこ	バター　あぶら
		コールスローサラダ	ハム		にんじん	コーン　きゅうり　キャベツ	さとう	あぶら
		はちみつレモンゼリー					はちみつレモンゼリー	
10 ★	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
		ぎゅうどん	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ　グリンピース　こんにゃく	さとう	あぶら
		ゆばいりすましじる	とうふ　ゆば　かまぼこ	わかめ	ねぎ　にんじん			
		デコポン				デコポン		
11	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		ぶたにくとだいこんのにもの	ぶたにく　はんぺん		にんじん　いんげん	だいこん	さとう	あぶら
		さんまのみぞれに	さんま			だいこん		
		ほうれんそうのなめたけあえ			ほうれんそう　にんじん			ごま
14	月	キムたくちゃーはん　ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさいキムチ　たくわん　たまねぎ　しいたけ	ごはん	あぶら　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	こむぎこ	あぶら
		かんてんのちゅうかあえ		いとかんてん		きゅうり	さとう	ごま　ごまあぶら
		ワンタンスープ	ベーコン		にんじん　ねぎ	はくさい　もやし　きくらげ	ワンタン	
15	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
		さわらのしおやき	さわら					
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　グリンピース　こんにゃく	じゃがいも　さとう	あぶら
		ゆかりあえ			にんじん　ゆかりこ	キャベツ　きゅうり		
16	水	あげパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こがたロールパン	あぶら
		やきそば	ぶたにく　ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ　もやし　きりぼしだいこん　しょうが	やきそばめん	
		ごぼうとささみのサラダ	とりささみ		にんじん	ごぼう　きゅうり		
		ミニフィッシュ	かたくちいわし					
17	木	せきはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			せきはん	
		チキンカツ	とりにく				パンこ	あぶら
		やさいのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう	もやし		
		さくらかまぼこいりすましじる	とうふ　かまぼこ	わかめ	ねぎ　にんじん			
		おいわいクレープ					おいわいクレープ	
22	火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		かれいソフトフライ	かれい				パンこ	あぶら
		ひじきとしらたきのきんぴら		ひじき	にんじん　ピーマン	ごぼう　しらたき	さとう	ごま　ごまあぶら
		とんじる	ぶたにく　とうふ　あぶらあげ　あかみそ		にんじん　ねぎ	だいこん　しめじ	さといも	
23	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
		ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　グリンピース　マッシュルーム	じゃがいも	あぶら
		えだまめサラダ	えだまめ　ツナ			コーン　キャベツ　きゅうり	さとう	あぶら
		ぶどうゼリー					ぶどうゼリー	

名古屋経済大学
大学生さんの献

ひなまつり

・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。
・献立は都合により変更する場合があります。

★　７（月）・９（水）・１０（木）は６年生が英語の授業で考えた献立をとりいれました。

※　連続して４日以上欠席する場合は、給食を欠食することができます。欠食を希望する場合は申し出てください。