



令和5年 3月 こんだてひょう



犬山市立犬山北小学校

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
1	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
		きりぼしだいこんのそぼろどん	とりにく えだまめ こうやとうふ		にんじん	しょうが きりぼしだいこん	さとう	あぶら
		さつまいもいりみそしる	とうふ あぶらあげ ミックスみそ	ヨーグルト	ねぎ	たまねぎ	さつまいも	
		ヨーグルト						
2	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		とりにくのごまだれやき	とりにく				さとう でんぷん	ごま
		ゆかりあえ			にんじん しそ	キャベツ きゅうり		
		かきたまじる	たまご かまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ ほししいたけ	でんぷん	
3	金	ちらしずし ぎゅうにゅう	あぶらあげ さけフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	かんぴょう ほししいたけ れんこん	ごはん さとう	
		れんこんハンバーグのわふうあん	ぶたにく とりにく			れんこん たまねぎ	さとう でんぷん	
		すましじる	とうふ	わかめ	にんじん こまつな	だいこん		
		ひなあられ					ひなあられ	
6	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		アジのコーンフライ	あじ				コーンフライ	あぶら
		こまつなのしそひじきあえ		しそひじき	こまつな にんじん	もやし		
		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
7	火	キムタクチャーハン ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさいキムチ たくわん たまねぎ	ごはん	あぶら ごまあぶら
		あいちのやさしいりはるまき	ぶたにく			れんこん にんじん	こむぎこ	あぶら
		もやしのちゅうかあえ				もやし きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら ごま
		わかめスープ	やきぶた	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ		ごまあぶら
8	水	クロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
		コーンコロッケ				コーン	パンこ	あぶら
		コールスローサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	あぶら
		しろいんげんまめのトマトに	とりにく ベーコン しろいんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
		ごぼういりかきあげ	えび ちくわ		にんじん	ごぼう たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう	あぶら
		きゅうりのこんぶあえ		しおこんぶ		きゅうり		ごま
		かぶとチンゲンサイのみそしる	とうふ あぶらあげ ミックスみそ		チンゲンサイ	かぶ だいこん		
10	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	
		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 ほししいたけ		
		とうふだんご	とりにく とうふ			たまねぎ		
		キャベツのおかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり		
13	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		あげぎょうざ	ぶたにく		にら	たまねぎ	こむぎこ	あぶら
		あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶたにく		にんじん ねぎ	しょうが はくさい きくらげ たけのこ たまねぎ	でんぷん	ごまあぶら
		もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま
14	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 ミックスみそ					
		ほうれんそうのなめたけあえ			ほうれんそう にんじん	えのきたけ		ごま
		けんちんじる	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	
15	水	やきそば ぎゅうにゅう	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう 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
		セレクトあげパン (シュガー・ココア)					こがたロール さとう	あぶら
		れんこんのツナサラダ	ツナ		にんじん	れんこん きゅうり		
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
16	木	タコライス	ぶたにく ぎゅうにく だいすミート		にんじん トマト	たまねぎ		あぶら
		はるキャベツのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン		
		てづくりまっちゃんブラウニー	たまご		まっちゃん		さとう こむぎこ ホワイトチョコレート	バター
		せきはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			せきはん	
17	金	とりのからあげ	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら
		ほうれんそうとはくさいのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	はくさい		
		おいわいすましじる	とうふ うすらたまご かまぼこ	わかめ	ねぎ にんじん			
		おいわいデザート					おいわいクレープ	
22	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		ぶりのゆずポンずやき	ぶり			ゆず		
		こまつなとコーンのサラダ			こまつな	キャベツ コーン		
		コンソメスープ	とりにく		にんじん かぼちゃ パセリ	はくさい たまねぎ	さつまいも	
23	木	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	ぎゅうにく		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 ハム			キャベツ きゅうり	さとう	あぶら
		りんごゼリー					りんごゼリー	

- ・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。
- ・9日は「かみかみ献立」として、食物繊維が多く含まれる食品を使ったり、食材の組み合わせや調理法の工夫でよくかんで食べられる料理の提供します。
- ・毎月19日は「食育の日」です。郷土料理や地場産物を使った料理を提供します。今月は16日に「手作り抹茶ブラウニー」が登場します。

【欠食の取扱について】
 ○ 病気やけが等による長期(連続4日以上)の欠席又は出席停止が見込まれる場合、欠食扱いとすることができます。
 ○ 欠食は、申し出から6日目(土・日・祝日含む)より対応可能です。