



令和 5年 3月 こんだてひょう



犬山市立羽黒小

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		
			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	
1	水	むぎごはん ぎゅうにゅう きりほしだいこんのそぼろどん さつまいもいりみそしる オレンジ	とりにく えだまめ こうやとうふ とうふ あぶらあげ ミックスみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが きりほしだいこん えのきたけ オレンジ	むぎごはん さとう さつまいも	あぶら	
2	木	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかいのために はるさめスープ のむいちごヨーグルト	なまあげ ちくわ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ちんげんさい	たまねぎ もやし ほししいたけ	ごはん さとう ばれいしょでんぶ はるさめ	あぶら	
3	金	ちらしずし ぎゅうにゅう はながたハンバーグのわふうあん おすいもの ひなまつりデザート	あぶらあげ さけフレーク とりにく とうふ おから とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん こまつな	かんぴょう ほししいたけ れんこん たまねぎ えのきたけ だいこん	ごはん さとう さとう ばれいしょでんぶ		
6	月	ごはん ぎゅうにゅう アジのコーンフレークフライ こまつなのしそひじきあえ にくじゃが	アジ しそひじき ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	もやし たまねぎ グリンピース こんにゃく	ごはん コーンフレーク じゃがいも さとう	あぶら	
7	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまだれやき ゆかりあえ かぶとちんげんさいのみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ ちんげんさい ねぎ	キャベツ きゅうり かぶ	ごはん さとう ばれいしょでんぶ	ごま	
8	水	クロロールパン ぎゅうにゅう コーンコロケ コールスローサラダ しろいんげんまめのトマトに	とりにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト	コーン たまねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく	パン じゃがいも パンこ さとう じゃがいも	あぶら あぶら あぶら	
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ごぼういりかきあげ かきたまじる はちみつレモンゼリー	ちくわ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん みつば	ごぼう たまねぎ たまねぎ ほししいたけ	むぎごはん こむぎ ばれいしょでんぶ さとう ばれいしょでんぶ はちみつレモンゼリー	あぶら	
10	金	しらたまうどん ぎゅうにゅう カレーなんばん にくだんごもちこめむし やさいのしおこんぶあえ	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぶたにく えだまめ たまご しおこんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん にんじん	たまねぎ ほししいたけ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	しらたまうどん もちこめ ばれいしょでんぶ	ごまあ	
13	月	キムタクチャーハン ぎゅうにゅう あいちのやさしいりはるまき もやしのちゅうかあえ わかめスープ	ぶたにく とりにく やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん ねぎ	はくさいキムチ せんざりだいこんづつ たまねぎ キャベツ れんこん もやし きゅうり コーン たまねぎ ほししいたけ	アルファーマい ばれいしょでんぶ さとう	あぶら あぶら ごまあ	
14	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき ほうれんそうのなめたけあえ けんちんじる	さば みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	あじつけえのきだけ ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん さとう さといも	ごま	
15	水	やきそば ぎゅうにゅう あげパン(ココア) れんこんのツナサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にんじん	キャベツ もやし きざみしょうが れんこん きゅうり	やきそばめん パン ミルメークココア	あぶら あぶら ノンエッグマ	
16	木	むぎごはん ぎゅうにゅう あいちけんさんだいすいりタコライスのご はるキャベツのスープ てづくりまっちゃんブラウニー	ぶたにく ぎゅうにゅう だいす たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ たまねぎ コーン まっちゃん	むぎごはん さとう こむぎ ホワイトチョコレート	あぶら むえん	
17	金	せきはん ぎゅうにゅう てづくりカツ すだちあえ おいわいすましじる おいわいケーキ	ぶたにく かつおぶし とうふ うすらたまご かまぼこ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ にんじん	はくさい すだちかじゅう えのきたけ いちごピューレ	せきはん こむぎ パンこ さとう さとう	あぶら	
20	月	そつぎょうしき							
21	火	しゅんぶんのひ							
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのゆずボンずやき こまつなとコーンのサラダ コンソメスープ	ぶり とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ パセリ	ゆず キャベツ コーン はくさい たまねぎ	ごはん さつまいも	ゴマドレ	
23	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス えだまめサラダ プリンタルト	ぎゅうにゅう えだまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう さとう こめこ	あぶら あぶら	

- ・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。

給食の欠食について

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。

校

なる
遊
種実

しら

まあしら

うごま

しら

ヨネース

バター

ッシング

1

