令和５年３月分きゅうしょくこんだてひょう

犬山市立犬山西小学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き 赤 体を作る 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	赤 体を作る 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	緑 体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄 体を動かすエネルギーになる 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	黄 体を動かすエネルギーになる 6群 油脂・種実
1	水	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		
		にくじゃが	ぎゅうにく		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
2	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		はるまき　くみあわせこんだて とうてんメニュー（5年）	とりにく			キャベツ　れんこん	こむぎこ	あぶら
		ちゅうかサラダ	ハム	いとかんてん	にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら
		★ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン　たまご		にんじん　パセリ	たまねぎ　コーン	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	
		はながたハンバーグのわふうあんかけ	とりにく　とうふ			たまねぎ	さとう　でんぷん	
		うめかまぼこいりすましじる	とうふ　うめがたかまぼこ	わかめ	にんじん　こまつな	えのきたけ　だいこん		
		ひなまつりゼリー					ひなまつりゼリー	
6	月	★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	はくさいキムチ　せんぎりだいこんづけ　たまねぎ	アルファかまい	あぶら　ごまあぶら
		★タッカンジョン　くみあわせこんだて（4・5・6年）	とりにく			にんにく	でんぷん　こむぎこ　さとう	あぶら
		★はるさめスープ	やきぶた		にんじん　チンゲンサイ	しいたけ	はるさめ	
		にゅうさんきんカップデザート		にゅうさんきんカップデザート				
7	火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		ごぼういりつくね	とりにく			たまねぎ　ごぼう	さとう	
		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		
		みそけんちんじる	とりにく　とうふ　あぶらあげ　みそ		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう　こんにゃく	さといも	
8	水	くろロール　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			くろロール	
		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		にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく	じゃがいも	あぶら
		コールスローサラダ			にんじん	きゅうり　キャベツ　コーン	さとう	あぶら
		デコポン				デコポン		
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　ばれいしょでんぷん　さとう	あぶら
		わかめじる	かまぼこ　とうふ	わかめ	にんじん　ねぎ			
		はちみつレモンゼリー					はちみつレモンゼリー	
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		
		あじのコーンフレークフライ	あじ				コーンフレーク	あぶら
		やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ　きゅうり		
		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	
13	月	★ゆかりごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	しそ		ごはん	
		★さばのぎんがみやき　くみあわせこんだて（1・2・3年）	さば　みそ				さとう	
		ほうれんそうのなめたけあえ			ほうれんそう　にんじん	もやし　あじつけえのきだけ		ごま
		★とんじる	ぶたにく　とうふ　あぶらあげ　みそ		にんじん　ねぎ	ごぼう　だいこん	さといも	
14	火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		きりぼしだいこんのそぼろどん	とりにく　こうやとうふ		にんじん	しょうが　きりぼしだいこん　えだまめ	さとう	あぶら
		ふだまじる　6ねんせい おたのしみきゅうしょく	とうふ　かまぼこ		にんじん　ねぎ	えのきたけ	まるふ	
		りんごゼリー					りんごゼリー	
15	水	あげパン（ココア）　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こがたロール　さとう	あぶら
		やきそば	ぶたにく　いか　ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ　もやし　きざみしょうが	やきそばめん	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		ノンエッグマヨネーズ
		ミニフィッシュ		こざかな				
16	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
	毎月19日は食育の日	だいずいりタコライス	ぶたにく　ぎゅうにく　だいず		にんじん　トマト	たまねぎ		あぶら
		はるキャベツのスープ	ウィンナー		にんじん　パセリ	キャベツ　たまねぎ　コーン		
		てづくりまっちゃブラウニー	たまご		まっちゃ		さとう　こむぎこ　ホワイトチョコレート	バター
17	金	せきはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			せきはん	
		★みそカツ　くみあわせこんだて とうてんメニュー（3年）	ぶたにく　みそ				パンこ　さとう	あぶら　ごま
		すだちあえ	かつおぶし		ほうれんそう　にんじん	はくさい　すだちかじゅう	さとう	
		そつぎょうおいわいすましじる	とうふ　うずらたまご　かまぼこ	わかめ	ねぎ　にんじん	えのきたけ		
		おいわいケーキ　卒業おめでとう					おいわいケーキ	
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					
		こまつなとコーンのサラダ			こまつな	キャベツ　コーン		ごまドレッシング
		ぐだくさんコンソメスープ	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	ハム			えだまめ　キャベツ　きゅうり	さとう	あぶら
		とうにゅうプリンタルト					とうにゅうプリンタルト	

名古屋経済大学の学生さんが考えた献立です！

・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。
★１４日は6年生お楽しみ給食を実施します。6年生は別メニューになります。

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。