

3月 よていこんだてひょう



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

こ ん だ て	2(月)	3(火) ひなまつり	4(水)	5(木)	6(金) 中3 特別献立日
	ももタルト(中3) そばうどん(ぐ) ごはん さといものみそしる	ひなあられ(幼小) さくらもち(中) ハンバーグのやさいあんかけ ちらしずし もずくとあさりのすましじる	のりかつおふりかけ にくじゃが ごはん なすとズッキーニのみそしる	こくとうまめ いわしみぞれに につけ ごはん	とうにゅうバナコッタ アスパラソテー ごはん ニードルスープ
	あか ぎゅうにゅう、とりこ、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう、もずく、あさり、ハンバーグ	ぎゅうにゅう、とりこ、あぶらあげ、みそ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ウインナー、あつあげ、こんぶ、かまぼこ、いわしみぞれに	ぎゅうにゅう、とりこ、ウインナー、ベーコン
き	こめ、さといも、だいずあぶら、さとう、ももタルト	こめ、さとう、でんぶん、ひなあられ、さくらもち	こめ、じゃがいも、だいずあぶら、さとう	こめ、さとう、こくとうまめ	こめ、スパゲティ、じゃがいも、だいずあぶら、こむぎこ、とうにゅうバナコッタ
みどり	にんじん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、コーン、えだまめ、いんげん、しょうが、にんにく	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ、だいこん、えのき、ねぎ、しょうが、たまねぎ、きピーマン	なす、ズッキーニ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんにゃく、えだまめ	こんにゃく、にんじん、だいこん、いんげん	にんじん、たまねぎ、コーン、えだまめ、エリンギ、グリーンアスパラ、いんげん、くわい、キャベツ、にんにく
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	レンコンつくね ひじきごはん タマナーチャンプルー	チーズ チキンのトマトに くろこめこパン やさいスープ	ホイコーロー ぎょうざ ごはん だいずのかきたまふうじる	フルーツポンチ あじフライ スパゲティーミートソース	ももタルト ぎゅうどん(ぐ) ごはん じゃがいものみそしる
	あか ぎゅうにゅう、とりこ、ちくわ、あぶらあげ、ひじき、ぶたにく、ツナ、あつあげ、れんこんつくね	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりこ、だいず、チーズ	ぎゅうにゅう、とりこ、わかめ、だいず、ぶたにく、みそ、ぎょうざ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりレバー、だいず、あじフライ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、わかめ、みそ、ぎゅうにく
き	こめ、だいずあぶら	こめ、でんぶん、だいずあぶら、ごまあぶら、さとう	こめ、でんぶん、だいずあぶら、ごまあぶら、さとう	スパゲティ、だいずあぶら、オリーブオイル、さとう、ゼリー	こめ、じゃがいも、だいずあぶら、さとう、ももタルト
みどり	ごぼう、にんじん、しいたけ、こんにゃく、ねぎ、もやし、キャベツ、からしな、にんにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく、きピーマン、ズッキーニ、えだまめ、トマト	しいたけ、はくさい、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、ピーマン、きピーマン、にんじん、くわい、しょうが	にんじん、たまねぎ、なす、セロリ、ピーマン、トマト、にんにく、みかん、パイン、アロエ	にんじん、しめじ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、こんにゃく、たけのこ、にんにく
こ ん だ て	16(月)	17(火) 幼稚園給食最終日	18(水) 小学校給食最終日	19(木) 中学校給食最終日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>アレルギー物質を含む</p> <p>料理別に食品を明記した詳細献立表を準備しています。必要な方は担任へ申し出てください。</p> </div>
	ミニフィッシュ にくみそどん(ぐ) ごはん とりにくとだいのしる	おいわいクレープ(幼) ひじきしゅうまい ごはん マーボナス	おいわいクレープ(小) みかん(中) かんぴょうイリチー ごはん なかみじる	お祝いクレープ(中) きびなごフライ クワアージュシー こまつなのおかかいため	
	あか ぎゅうにゅう、とりこ、こんぶ、ぶたにく、ぎゅうにく、だいず、ひじき、みそ、ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、とりレバー、とうふ、みそ、ひじきしゅうまい	ぎゅうにゅう、なかも、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、かまぼこ、あつあげ、かつおぶし、きびなごフライ	
き	こめ、ごまあぶら、さとう	こめ、だいずあぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん、おいわいクレープ	こめ、だいずあぶら、さとう、おいわいクレープ	こめ、だいずあぶら、おいわいクレープ	
みどり	だいこん、にんじん、こまつな、しょうが、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、あかピーマン、きピーマン、ピーマン	なす、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが、にんにく	しいたけ、こんにゃく、しょうが、かんぴょう、だいこん、にんじん、みかん	にんじん、ねぎ、しいたけ、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、こまつな	

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

各地のひな菓子

- おこしもん (愛知県)
- いがまんじゅう (愛知県西三河地域)
- ひちぎり (京都府)
- おいら (鳥取県)
- からすみ (岐阜県)
- くじらもち (山形県)
- ひなまんじゅう (岩手県)
- うすまきもち (香川県)

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

1年間を振り返ってみましょう。できていたら、()に○を書きましょう。

() 食事の前に必ず手を洗った。

() 食事のマナーを守ることができた。

() 苦手な食べ物にも挑戦できた。

() 朝ごはんを毎日食べた。

() おやつは時間と量を決めて食べた。

学校給食の基準	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校基準量	650 Kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7g
中学校基準量	830 Kcal	27.0~41.5 g	18.4~27.7g

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目	推奨20品目
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ	あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、バナナ、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、カシューナッツ、ごま、アーモンド

- ※ 食材や調味料などについて()内にアレルギー食材の記載をしています。
- ※ 詳しい情報が必要な方は給食センターまでお問い合わせください。
- ※ かまぼこ等の練り物の原材料は、えび、かにを食べています。
- ※ アーサ、もずくの養殖場にはコエビ類が生息しています。(コエビは食物アレルギーの表示対象外です)
- ※ 海藻類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はかにが生息しています。
- ※ 揚げ油に使用する大豆油は3~4回程度使用しています。
- ※ 大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	小学校栄養価	中学校栄養価	揚げ油回数
2	月	ごはん 里芋のみそ汁 そぼろ丼(具) 中3ももタルト	鶏肉、油揚げ(大豆)、みそ(大豆) 豚肉、鶏肉、大豆 豆乳(大豆)、大豆粉	こめ 里芋 大豆油、さとう 砂糖、米粉、ショートニング、でん粉、 コーンフラワー、植物油、水あめ	にんじん、たまねぎ、ごまつな にんじん、ごぼう、いんげん、コーン、えだまめ(大豆)、しょうがにんにく ももピューレー、こんにやく	かつおだし みりん、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、 塩	E 606 Kcal P 28.1 g F 18.0 g	E 964 Kcal P 34.4 g F 24.3 g	
3	火	ちらしずし もずくとあさりのすまし汁 ハンバーグの野菜あんかけ 幼稚園ミニひなあられ 小学校ひなあられ 中学校桜餅	もずく、あさり ハンバーグ(大豆、鶏、豚) のり 白いんげん	こめ、砂糖 もち米、砂 もち米、オリブ油 もち米、砂糖、でん粉、水あめ	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、 しいたけ だいこん、えのき、ねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、しいたけ	醸造酢(小麦)、食塩、しょうゆ(小麦・大豆)、 昆布エキス、チキンエキス(鶏)、煮干エキス、醸造調味料、 みりん、鰹風味調味料 かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、 塩 料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)	E 595 Kcal P 23.8 g F 14.2 g	E 774 Kcal P 30.0 g F 16.4 g	
4	水	ごはん なすとズッキーニのみそしる 肉じゃが のりかつおふりかけ	鶏肉、油揚げ(大豆)、みそ(大豆) 豚肉 かつお節、のり	こめ さとう 砂糖、でん粉	なす、ズッキーニ、たまねぎ、にんじん、ねぎ にんじん、たまねぎ、こんにやく、えだまめ(大豆)	かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、 塩、かつおだし みりん、食塩、酵母エキス	E 560 Kcal P 24.5 g F 15.4 g	E 698 Kcal P 28.9 g F 17.1 g	
5	木	ごはん につけ いわしみぞれに 黒糖まめ	豚肉、ウインナー(鶏・豚)、厚揚げ(大豆)、 こんにぶ、かまぼこ いわし 大豆	こめ さとう 砂糖、でん粉 黒糖	こんにやく、にんじん、だいこん、いんげん 大根	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、 みりん、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、食塩	E 668 Kcal P 29.5 g F 23.6 g	E 829 Kcal P 34.8 g F 27.0 g	
6	金	ごはん ヌードルスープ(中3以外) アスパラソテー 豆乳パンナコッタ(中3以外) 中3サイコロステーキ 中3ぶりフライ 中3お祝いケーキ	鶏肉 ウインナー(豚)、ベーコン(豚) 豆乳(大豆) 牛肉 ぶり 豆乳(大豆)	こめ スパゲティ(小麦)、じゃがいも、大豆油、小麦粉 大豆油 砂糖、植物油、水あめ、でん粉 大豆油、砂糖 大豆油、パン粉(小麦)、小麦粉 砂糖、米粉、いちごジャム、植物油、 水あめ、でん粉	にんじん、たまねぎ、クリームコーン、エリンギ、 えだまめ(大豆) グリーンアスパ、いんげん、くわいたまねぎ、 にんじん、キャベツ、にんにく いちごりんご たまねぎ、にんにく いちご	チキンがらスープ(鶏)、ホワイトルウ(小麦、 豚)、塩、こしょう 塩、こしょう しょうゆ(小麦・大豆)、トマトケチャップ、 料理酒(小麦)、みりん、 食塩 食塩、黒みりん	E 679 Kcal P 23.4 g F 20.7 g	E 834 Kcal P 27.1 g F 23.4 g	中3年 E 1117 Kcal P 49.7 g F 50.0 g
9	月	ごはん タマナーチャンプルー レンコンつくね	鶏肉、ちくわ、油揚げ(大豆)、ひじき 豚肉、ツナ(大豆)、厚揚げ(大豆) 鶏肉、大豆	こめ、大豆油 大豆油 豚脂、パン粉(小麦・大豆)、でん粉、 砂糖、菜種油 黒米粉パン(小麦・乳・大豆)	ごぼう、にんじん、しいたけ、こんにやく、 ねぎ にんじん、もやし、キャベツ、からし、 にんにく たまねぎ、れんこん、しょうが	さとうきび、しょうゆ(小麦・大豆)、 料理酒、みりん、塩、チキンがらスープ(鶏) しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう	E 665 Kcal P 27.5 g F 27 g	E Kcal P g F g	
10	火	黒米粉パン やさいスープ チキンのトマト煮 チーズ	ベーコン(豚) 鶏肉、大豆 チーズ(乳)	じゃがいも さつまいも、大豆油、さとう チーズ(乳)	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、にんにく にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、 ズッキーニ、えだまめ(大豆)、 トマト、にんにく	かつおだし、がらスープ(豚・鶏・ りんご)、チキンがらスープ(鶏)、 こしょう、塩 がらスープ(豚・鶏・りんご)、 デミグラスソース(小麦・鶏)、 ウスターソース(小麦・大豆)、 ケチャップ、ウスターソース、 赤ワイン、塩	E 655 Kcal P 33.7 g F 22.7 g	E 740 Kcal P 38.2 g F 24.7 g	
11	水	ごはん だいたずのかきたまふうじる ホイコーロー ぎょうざ	鶏肉、わかめ、大豆 豚肉、みそ(大豆) 豚肉、鶏肉、大豆粉	こめ でんぷん 大豆油、ごま油、さとう、 でんぷん 豚脂、でん粉、小麦粉、 砂糖、植物油	しいたけ、 はくさい、たまねぎ キャベツ、たまねぎ、 たけのこ、ピーマン、 黄ピーマン、にんじん、 くわい、しょうが、 にんにく キャベツ、たまねぎ、 にら、しょうが	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、 塩 しょうゆ(小麦・大豆)、 料理酒、テンミンジャン(小麦・大豆、 ごま)、トウバンジャン、 塩 しょうゆ(小麦・大豆)、 食塩、酵母エキス、 香辛料	E 606 Kcal P 26.8 g F 18.3 g	E 801 Kcal P 32.9 g F 22.9 g	
12	木	スパゲティ・ミートソース あじフライ フルーツポンチ	豚肉、鶏レバー、大豆 あじ フルーツポンチ	こめ 大豆油、パン粉(小麦)、 小麦粉 カクテルゼリー(もも、 りんご、大豆)、甘夏、 みかんゼリー(りんご)、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 なす、セロリ、 ピーマン、セロリ、 トマト、にんにく みかん、 パイン、 アロエ	トマトソース(大豆)、 ケチャップ、デミグラスソース(小麦・ 鶏)、ウスターソース、 しょうゆ(小麦・大豆)、 チキンがらスープ(鶏)、 塩	E 633 Kcal P 26.6 g F 20.8 g	E 770 Kcal P 32.7 g F 25.7 g	②
13	金	ごはん じゃがいものみそ汁 牛丼(具) ももタルト	豚肉、油揚げ(大豆)、 わかめ、みそ(大豆) 牛肉 豆乳(大豆)、大豆粉	こめ じゃがいも 大豆油、さとう 砂糖、米粉、 ショートニング、 でん粉、 コーンフラワー、 植物油、水あめ	にんじん、 しめじ、 ごまつな にんじん、 たまねぎ、 キャベツ、 こんにやく、 たけのこ、 にんにく ももピューレー、 こんにやく	かつおだし 料理酒、 しょうゆ(小麦・大豆)、 みりん、 塩	E 676 Kcal P 26.4 g F 20.6 g	E 816 Kcal P 31.0 g F 22.5 g	
16	月	ごはん 鶏肉とだいの汁 にくみそどん(具) ミニフィッシュ	鶏肉、 こんにぶ 豚肉、牛肉、 大豆、ひじき、 みそ(大豆) かたくちいわし	こめ ごま油、さとう 砂糖、 でん粉、 ごま	だいこん、 にんじん、 ごまつな、 しょうが にんじん、 たまねぎ、 たけのこ、 しいたけ、 赤ピーマン、 黄ピーマン、 ピーマン、 しょうが、 にんにく	かつおだし、 しょうゆ(小麦・大豆)、 塩 料理酒、 みりん、 しょうゆ(小麦・大豆)、 塩	E 588 Kcal P 27.7 g F 17.1 g	E 733 Kcal P 32.6 g F 19.1 g	
17	火	ごはん マーボーナス ひじきしゅうまい 幼稚園お祝いクレープ	豚肉、大豆、 鶏レバー、 とうふ(大豆)、 みそ(大豆) 豚肉、 鶏肉、 ひじき、 大豆 豆乳(大豆)、 大豆粉	こめ 大豆油、 ごま油、 さとう、 でんぷん でん粉、 砂糖、 小麦粉 植物油、 砂糖、 米粉、 水あめ、 でん粉	なす、 にんじん、 たまねぎ、 にら、 しょうが、 にんにく たまねぎ、 キャベツ、 しいたけ、 しょうが、 コーン いちご	がらスープ(豚・ 鶏・りんご)、 しょうゆ(小麦・大豆)、 麻婆豆腐の素(小麦・大豆、 牛肉、豚、 せ、ごま)、 オイスターソース、 トウバンジャン、 しょうゆ(小麦・大豆)、 食塩、 こしょう	E 712 Kcal P 29.3 g F 23.4 g	E 765 Kcal P 33.8 g F 20.7 g	
18	水	ごはん なかみ汁 かまぼこイリチー 小学校お祝いクレープ 中学校みかん	豚肉、 なかみ 豚肉、 かまぼこ、 こんにぶ 豆乳(大豆)、 大豆粉	こめ 大豆油、 さとう 植物油、 砂糖、 米粉、 水あめ、 でん粉	しいたけ、 こんにやく、 しょうが かまぼこ、 だいこん、 にんじん いちご	かつおだし、 がらスープ(豚・ 鶏・りんご)、 しょうゆ(小麦・大豆)、 塩 しょうゆ(小麦・大豆)、 塩、 みりん、 かつおだし	E 671 Kcal P 26.8 g F 23.3 g	E 764 Kcal P 31.5 g F 21.2 g	
19	木	クワアージュシー 小松菜のおかか炒め きびなごフライ お祝いクレープ	豚肉、 こんにぶ、 かまぼこ 豚肉、 厚揚げ(大豆)、 かつお節 きびなご 豆乳(大豆)、 大豆粉	こめ、 大豆油 大豆油、 パン粉(小麦)、 小麦粉、 植物油 砂糖、 米粉、 水あめ、 でん粉	にんじん、 ねぎ、 ごぼう、 しいたけ ごまつな、 にんじん、 キャベツ、 たまねぎ たまねぎ	がらスープ(豚・ 鶏・りんご)、 塩、 さとうきび、 料理酒、 しょうゆ(小麦・大豆)、 みりん しょうゆ(小麦・大豆)、 塩	E Kcal P g F g	E 871 Kcal P 35.5 g F 32.0 g	③