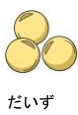
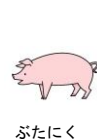


令和5年3月分予定献立表（小学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとになる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとになる食品		<黄> おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー (kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 水	皿	りんごパン 牛乳		ぎゅうにゅう		りんご	パン		650 22.8
	大	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう こめこのハヤシルウ	オリーブオイル	
	小	こんにやくいりやさいサラダ	まぐろあぶらづけ			こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	
	皿	れんこんチップ		あおのり		れんこん		あぶら	
		ココアぎゅうにゅうのもと					さとう	ココア	
2 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		608 24.0
	皿	えびフライ(2ほん) タルタルソース	えび				こむぎこ パンこ	あぶら タルタルソース	
	皿	うめふうみあえ	とりにく かつおぶし		しそ	とうもろこし うめ もやし きゅうり			
	小	あいちしょくざいのぶたじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	こんにやく だいこん はくさい しろねぎ	さといも		
3 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		694 29.9
	皿	さわらのからあげ	さわら				こめこ	あぶら	
	皿	れんこんサラダ マヨドレッシング	ハム		にんじん	れんこん きゅうり		ドレッシング	
	小	★かきたまじる【たまご】	たまご かまぼこ とうふ		にんじん はねぎ ほうれんそう	はくさい しろねぎ しいたけ	かたくりこ		
		◎いがまんじゅう	「ひなまつり」の三河地 方に伝わる行事食です。	あずき			こめこ さとう もちごめ		
6 月	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		635 25.0
	皿	こめこのチキンカツ ソース					こめこ じゃがいも	あぶら	
	小	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにやく デコボン	じゃがいも さとう		
	皿	デコボン							
7 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		696 22.3
	皿	しょくひんロスさくげんドライカレー	ぶたにく だいず		にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく	コーンスターチ		
	小	コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ライスマカロニ		
	皿	とうふドーナツツ	とうにゅう おから きなこ				さとう こめこ こめこのホットケーキ	あぶら	
8 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		701 26.3
	皿	てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう パンこ	あぶら	
	皿	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ にんにく	かたくりこ じゃがいも	あぶら	
	小	みぞれじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	えのきたけ だいこん しいたけ はくさい	かたくりこ		
		◎プリン	卵が苦手なひなまつりです。		ぎゅうにゅう			さとう	

愛知県産の食材(3月分の予定)



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です
※★は、アレルギー対応食です。【 】内のアレルギーの除去食を提供します。
※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



【3月学校給食献立月目標】

ねんかん はんせい
1年間の反省をしよう



日曜	食器	献立名	＜赤＞おもに体をつくる もとになる食品		＜緑＞おもに体の調子を整える もとになる食品		＜黄＞おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
			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・海そう	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					
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質					
9 木	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		639	24.6			
	大	とんこつラーメンのしる	ぶたにく なんと	わかめ	はねぎ にんじん	はくさい もやし しろねぎ							
	皿	あいちのやさしいりはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	こむぎこ	あぶら					
	小	チンゲンサイとキャベツのちゅうか あえ	とりにく		チンゲンサイ	キャベツ		ごま ごまあぶら					
10 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		580	24.8			
	皿	さばのみそぎんがみやき	さば みそ	おから（きらす）を炒め煮 にした宮城県の郷土料理です。	にんじん はねぎ	しろねぎ しいたけ	さとう	あぶら					
	皿	きしやずいり	とりにく ちくわ あぶらあげ おから										
	小	おくずかけ	宮城県南部に伝わる精進料理。ふ、 めん、野菜が入ったすまし汁です。		にんじん みつば さやいんげん	こんにやく だいこん はくさい ごぼう	そうめん たまふ かたくりこ さといも						
13 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		657	30.9			
	皿	くきやさいとにくだんごのあんから め	とりにく		はねぎ	しろねぎ たまねぎ れんこん	じゃがいも パンこ さとう かたくりこ	あぶら					
	小	★はものやさしいえびのちゅうか いため[えび]	ぶたにく えび とうふ		チンゲンサイ はねぎ	しろねぎ たまねぎ きくらげ はくさい	さとう かたくりこ						
	皿	みをたべるやさいのナムル		のり		きゅうり えだまめ		ごま ごまあぶら					
14 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		650	28.2			
	小	すきやきふうに	ぎゅうにく やきどうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	はくさい こんにやく しろねぎ	さとう						
	皿	ごもくあつやきたまご	たまご とりにく		にんじん ほうれんそう	たけのこ しいたけ	さとう	あぶら					
	皿	ひじきとだいずのサラダ わふうクリーミードレッシング	だいず	ひじき		とうもろこし えだまめ		ドレッシング					
小学校6年生 卒業お祝い献立													
15 水	大	せきはん 牛乳	あずき	ぎゅうにゅう			こめ もちごめ かたくりこ さとう	あぶら	703	26.5			
	皿	ちりゅうしよくさいのひ ちりゅうだいずととりにくの がまごおりみかんソースに りっちゃんのサラダ	とりにく だいず	10月の「りっちゃんのサラダ」ミニトマトでしたが、 今回のトマトはサラダの中に入っています。		定番の揚げ煮に蒲郡みかん 果汁を加えました。	しょうが みかん						
	皿	りっちゃんのサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら					
	小	だしをあげわうゆばのすましじる	ゆば かまぼこ		にんじん みつば	はくさい しいたけ だいこん	知立南小学校3年生が 市内全校分栽培しました。						
		ごましお ◎そつぎょうおいわいいちごケー キ	とうにゅう			いちご	さとう こめこ	ごま あぶら					
16 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		595	26.0			
	皿	いわしのにつけ	いわし				さとう						
	小	とうにゅうなべ	とりにく とうふ みそ とうにゅう		はねぎ にんじん こまつな	しろねぎ はくさい しめじ だいこん たまねぎ	さといも パンこ	あぶら					
	皿	なばなのおひたし	かつおぶし		なばな	キャベツ	さとう						
17 金	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		644	21.5			
	小	ハッシュドビーフ	ぎゅうにく	にんじん		たまねぎ マッシュルーム	こめこのハヤシルウ じゃがいも さとう	あぶら					
	皿	パブリカサラダ たまねぎドレッシング	まぐろあぶらづけ		あかピーマン	きピーマン キャベツ きゅうり		ドレッシング					
	皿	チュロス	たまご	スキムミルク			こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら					
今月の平均		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)	食塩 (g)	
		650	25.6	27.4	349	96	2.7	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	3.9	2.1

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★
今月は7日（火）に知立東小学校3年1組小菅碧さんと5年2組小菅凛さんの「とうふドーナッツ」を取り入
れました。お楽しみに！
きりとり
今年度の給食はどうでしたか。給食や食育だよりについて感想や心に残っている料理を書いて、担任の先
生へ提出してください。
がっこうめい
学校名
なまえ
名前

令和5年3月分予定献立表（中学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとになる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとになる食品		<黄> おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			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・海そう	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	りんごパン 牛乳 大 ポークビーンズ 小 こんにやくいりやさいサラダ 皿 れんこんチップ 皿 ココアぎゅうにゅうのもと	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	831	29.1
			ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	りんご たまねぎ	パン じゃがいも さとう こめこのハヤシルウ	オリーブオイル		
			まぐろあぶらづけ			こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし れんこん	さとう	あぶら		
2	木	せきはん 牛乳 皿 えびフライ(3ほん) 皿 タルタルソース 皿 うめふうみあえ 小 あいちしょくざいのぶたじる ごましお ◎そつぎょうおいわいいちごケーキ	あずき	ぎゅうにゅう			こめ もちごめ こむぎこ パンこ	あぶら タルタルソース	904	32.4
			とりにく かつおぶし		しそ	とうもろこし うめ もやし きゅうり				
			ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	こんにやく だいこん はくさい しろねぎ	さといも	ごま あぶら		
3	金	ごはん 牛乳 皿 さわらのからあげ 皿 れんこんサラダ 皿 マヨドレッシング 小 ★かきたまじる【たまご】 ◎いがまんじゅう	さくら	ぎゅうにゅう			こめ こめこ	あぶら ドレッシング	856	35.9
			ハム		にんじん	れんこん きゅうり				
			たまご かまぼこ とうふ		にんじん はねぎ ほうれんそう	はくさい しろねぎ しいたけ	かたくりこ			
6	月	わかめごはん 牛乳 皿 こめこのチキンカツ ソース 小 ぶたにくとやさいのしょうがに 皿 デコボン	「ひなまつり」の三河地方に伝わる行事食です。	ぎゅうにゅう わかめ			こめ こめこ じゃがいも	あぶら	827	32.2
			とりにく							
			ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにやく デコボン	じゃがいも さとう			
8	水	ごはん 牛乳 皿 てりやきハンバーグ 皿 ジャーマンポテト 小 みぞれじる	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう			こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら	778	29.9
			大根おろしが入ったすまし汁です。			たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
			ベーコン とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ にんにく えのきたけ だいこん しいたけ はくさい	かたくりこ			

愛知県産の食材(3月分の予定)



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



とりにく



ぶたにく



あおのり



だいず



みそ



にんじん



キャベツ



パセリ



だいこん



みつば



さといも



こまつな



れんこん



チンゲンサイ



きゅうり



はくさい



ねぎ



ほうれんそう



トマト



しいたけ



きくらげ



みかん



いちご

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です
※★は、アレルギー対応食です。【 】内のアレルギーの除去食を提供します。
※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



【3月学校給食献立月目標】

ねんかん はんせい
1年間の反省をしよう



日曜	食器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとになる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとになる食品		<黄> おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
			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・海そう	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					
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質					
9 木	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		821	31.3			
	大	とんこつラーメンのしる	ぶたにく なんと	わかめ	はねぎ にんじん	はくさい もやし しろねぎ							
	皿	あいちのやさしいりはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	こむぎこ	あぶら					
	小	チンゲンサイとキャベツのちゅうかあえ	とりにく		チンゲンサイ	キャベツ		ごま ごまあぶら					
		◎ヨーグルト		ヨーグルト			さとう						
10 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		761	29.8			
	皿	さばのみそぎんがみやき	さば みそ	おから(きらす)を炒め煮 にした宮城県の郷土料理です。	にんじん はねぎ		さとう						
	皿	きしやずいり	とりにく ちくわ あぶらあげ おから			しろねぎ しいたけ	さとう	あぶら					
	小	おくずかけ	宮城県南部に伝わる精進料理。ふ、 めん、野菜が入ったすまし汁です。			にんじん みつば さやいんげん	こんにやく だいこん はくさい ごぼう	そうめん たまふ かたくりこ さといも さつまいも さとう			あぶら		
		おいもスティック											
13 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		845	38.5			
	皿	くきやさいとにくだんごのあんからめ	とりにく		はねぎ	しろねぎ たまねぎ れんこん	じゃがいも パンこ さとう かたくりこ	あぶら					
	小	★はものやさしいえびのちゅうか いため[えび]	ぶたにく えび とうふ		チンゲンサイ はねぎ	しろねぎ たまねぎ きくらげ はくさい	さとう かたくりこ						
	皿	みをたべるやさいのナムル		のり		きゅうり えだまめ		ごま ごまあぶら					
14 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		830	34.5			
	小	すきやきふうに	ぎゅうにく やきどうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	はくさい こんにやく しろねぎ	さとう						
	皿	ごもくあつやきたまご	たまご とりにく		にんじん ほうれんそう	たけのこ しいたけ	さとう	あぶら					
	皿	ひじきとだいのサラダ わふうクリーミードレッシング	だいず	ひじき		とうもろこし えだまめ		ドレッシング					
15 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		770	32.1			
	皿	ちりゅうしょくざいのひ ちりゅうだいずととりにくの がまごおりみかんソースに	とりにく だいず	10月の「りっちゃんのサラダ」ミニトマトでしたが、 今回のトマトはサラダの中に入っています。	定番の揚げ煮に蒲郡みかん 果汁を加えました。	しょうが みかん	かたくりこ さとう	あぶら					
	皿	りっちゃんのサラダ	ハム かつおぶし			にんじん トマト	さとう	あぶら					
	小	だしをあげわうゆばのすましじる	ゆば かまぼこ			にんじん みつば	はくさい しいたけ だいこん	知立南小学校3年生が 市内全校分栽培しました。					
16 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		785	32.6			
	皿	いわしのにつけ	いわし				さとう						
	小	とうにゅうなべ	とりにく とうふ みそ とうにゅう		はねぎ にんじん こまつな	しろねぎ はくさい しめじ だいこん たまねぎ	さといも パンこ	あぶら					
	皿	なばなのおひたし かくチーズ	かつおぶし	チーズ	なばな	キャベツ	さとう						
17 金	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		850	26.8			
	小	ハッシュドビーフ	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	こめこのハヤシルウ じゃがいも さとう	あぶら					
	皿	パプリカサラダ たまねぎドレッシング	まぐろあぶらづけ		あかピーマン	きピーマン キャベツ きゅうり		ドレッシング					
	皿	チュロス(2ぼん)	たまご	スキムミルク			こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら					
20 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		874	28.7			
	皿	しよくひんロスさくげんドライカレー	ぶたにく だいず		にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく	コーンスターチ						
	小	コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも						
	皿	とうふドーナッツ	とうにゅう おから きなこ				さとう こめこ こめこのホットケーキ	あぶら					
今月の平均		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)	食塩 (g)	
		826	31.8	25.5	407	121	4.1	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	5.2	2.7

★★★★★^{こんげつ}今月の我が家の自慢料理^{わがや}★★★★★^{じまんりょうり}

今月は20日(月)に^{ちりゅうひがししょうがっこう}知立東小学校3年1組小菅碧さんと^{ねん ぐみ こすあおい}5年2組小菅凛さんの「とうふドーナッツ」を取り
いれました。お楽しみに！

・・・・・・・・・・・・・・・・ き り と り ・・・・・・・・・・・・・・・・

今年度の給食はどうでしたか。給食や食育だよりについて感想や心に残っている料理を書いて、担任の先生へ提出してください。

がっこうめい
学校名

なまえ
名前