

令和4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 もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群 魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン めん・いも・砂糖	6群 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 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		622	23.4
	皿	かにたま	たまご かに		はねぎ	しいたけ たけのこ しろねぎ	さとう かたくりこ	あぶら		
	小	チンジャオロース すいぎょうざスープ	ぶたにく ベーコン とりにく ぶたにく		ピーマン にんじん はねぎ	たけのこ にんにく キャベツ しろねぎ はくさい もやし	かたくりこ さとう こむぎこ	ごまあぶら		
2 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		628	20.9
	皿	くきやさいとくだんこのあんから め	とりにく		はねぎ	たまねぎ れんこん しろねぎ	パンこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら		
	小	みをとるやさいサラダ マヨネーズ はものやさいのしろみそ	ハム とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	かぼちゃ はねぎ こまつな	きゅうり とうもろこし しろねぎ はくさい たまねぎ		マヨネーズ		
3 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		649	27.2
	皿	さわらのしおこうじやき いろどりやさいのツナサラダ	さわら まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし	さとう	あぶら		
	小	のっぺいじる	とりにく とうふ		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん しろねぎ えのきたけ こんにゃく しいたけ	かたくりこ さといも			
4 金	大	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		626	25.9
	皿	ごもくみそラーメンのしる	ぶたにく みそ	わかめ	チンゲンサイ はねぎ にんじん	もやし とうもろこし しろねぎ				
	小	ちゅうかサラダ	とりにく ぶたにく		にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ しろねぎ	こむぎこ	あぶら		
7 月	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	わかめ		こめ		597	23.6
	皿	とうふハンバーグいろどりあんか け	だいや とりにく とうふ		にんじん みつば	たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら		
	小	なめこじる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい なめこ しろねぎ しらぬい				
8 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		682	22.2
	皿	だいやいりドライカレー	ぶたにく だいや		にんじん	たまねぎ にんにく	かたくりこ			
	小	コンソメスープ	ベーコン		にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ライスマカロニ			
9 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		692	26.2
	小	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく だいや とうふ		にんじん はねぎ	しろねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう かたくりこ			
	皿	あいちのやさいはるまき ゆでやさいサラダ パンパンジードレッシング	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	こむぎこ	あぶら ドレッシング		
10 木	大	りんごパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		598	27.3
	皿	スパイシーチキン	とりにく			りんご	パンこ こむぎこ	あぶら		
	小	にんじんラベ	まぐろあぶらづけ		にんじん バジル	えだまめ	さとう	オリーブオイル		
大	とうにゅうやさいスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	かたくりこ じゃがいも				

愛知県産の食材(3月分の予定)



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



キャベツ



にんじん



バセリ



だいこん



みつば



さといも



こまつな



チンゲンサイ



れんこん



きゅうり



はくさい



ねぎ



とりにく



ぶたにく



だいや



みそ



しらすぼし



きくらげ



いちご

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です



【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



※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
 ※アレルギー表示については、アレルギー対応食予定献立表をご確認ください。
 ※コロナ助け合いお返し料理は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた生産者を国や
 県が支援し無償提供していただいたことのある愛知県産の食材を購入して使用します。

日曜	食器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		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					
11 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		675	27.7		
	皿	ししゃもフライ(2ほん) ソース		ししゃも				パンこ こむぎこ	あぶら				
	小	なまあげのしょうがに	とりにく なまあげ		にんじん きやいんげん	しょうが たけのこ はくさい しいたけ	きゃべつ	さとう かたくりこ					
14 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		657	22.6		
	皿	コロッケとすけあいおかせしりとり しらすとキャベツのかきあげ		しらすほし		きゃべつ たまねぎ しょうが		てんぷらこ	ドレッシング あぶら				
	皿	きりぼしだいこんサラダ マヨドレッシング	ハム	ひじき		きりぼしだいこん えだまめ とうもろこし レモン		さとう	ごまあぶら ドレッシング				
小	ぶたじる	ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ ごぼう		さといも						
15 火	大	せきはん 牛乳	あずき	ぎゅうにゅう				こめ もちごめ		702	27.5		
	皿	ちりゅうだいずととりにくのあげに	とりにく だいず			しょうが		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	こんぶ	にんじん	きゃべつ きゅうり とうもろこし		さとう	あぶら				
小	ミニトマト			ミニトマト									
小	ゆばのすましじる	かまぼこ とうふ ゆば		にんじん みつば	はくさい しいたけ								
小	ごましお								ごま				
小	◎そつぎょうおいわいデザート	とうにゅう				いちご		さとう こめこ	あぶら				
16 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		634	27.0		
	皿	さばのはつちようみそに	さば みそ					さとう					
	小	おやこに	とりにく はんぺん たまご		にんじん みつば	たまねぎ しいたけ		じゃがいも さとう					
小	ごまゆかりあえ			しそ	きゃべつ きゅうり				ごま				
17 木	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		622	19.8		
	小	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ		じゃがいも カレールー					
	皿	パブリカサラダ たまねぎドレッシング	まぐるあぶらづけ		あかビーマン	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)	
		645	24.7	28.2	354	100	3.0	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	4.0	2.1

給食の人気レシピをご家庭で!

豆腐のオイスターソース炒め

< 3月 9日(水)実施 >

【材料】4人分

豚ひき肉	60g	★中華だし	小さじ1
水煮大豆	20g	★オイスターソース	大さじ1・1/3
豆腐	400g	★しょうゆ	小さじ1
にんじん	80g	★三温糖	小さじ1
ねぎ	20g	酒	小さじ2
たまねぎ	120g	かたくりこ	小さじ1
たけのこ水煮	40g	サラダ油	少々
きくらげ	1.2g		

【作り方】

- ① 水煮大豆はみじん切り、豆腐は角切り、にんじんは千切り、ねぎは小口切り、たけのこ、たまねぎ、水で戻したきくらげは細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉、酒を入れよくほぐしながら炒める。
- ③ たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ④ たけのこ、きくらげを加えてさらに炒める。
- ⑤ ★の調味料を加えて炒める。
- ⑥ 大豆、豆腐、ねぎを順に加えて炒める。
- ⑦ 水溶きかたくりこを加えとろみをつける。
- ⑧ 味を調べ、出来上がり。

調味料は味をみて、加減してください。



りっちゃんのサラダ

< 3月 15日(火)実施 >

【材料】4人分

ハム	30g	★穀物酢	小さじ2
にんじん	30g	★サラダ油	小さじ2/3
キャベツ	80g	★上白糖	大さじ1/2
きゅうり	30g		
ミニトマト	4個		
とうもろこし缶	30g		
塩昆布	10g		
かつおぶし	3g		

【作り方】

- ① ハム、にんじんを千切り、キャベツを短冊切り、きゅうりを輪切りにする。★の調味料を煮冷ます。
- ② にんじん、キャベツ、きゅうり、ハムをゆで、水を切って冷やす。
- ③ とうもろこし、塩昆布、かつおぶし、★の調味料を和えて味をなじませ、ミニトマトを添えたらできあがり。

※給食では、衛生管理のためハムや野菜も加熱して提供していますが、生でもおいしく作ることができます。

今月の我が家の自慢料理

今月は3日(木)に知立西小学校5年2組石畝翔さんの「のっぺいじる」を取り入れました。お楽しみに!

令和4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 もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群 魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン めん・いも・砂糖	6群 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 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		791	28.3
	皿	かにたま	たまご かに		はねぎ	しいたけ たけのこ しろねぎ	さとう かたくりこ	あぶら		
	皿	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン	たけのこ にんにく	かたくりこ さとう	ごまあぶら		
	小	すいぎょうスープ	ベーコン とりにく ぶたにく		にんじん はねぎ	キャベツ しろねぎ はくさい もやし	こむぎこ			
2 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		903	26.8
	皿	くきやさいとにくだんこのあんから め	とりにく		はねぎ	たまねぎ れんこん しろねぎ	パンこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら		
	皿	みをとるやさいサラダ マヨネーズ	ハム		かぼちゃ	きゅうり とうもろこし		マヨネーズ		
	小	はものやさいのしるみそする	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	はねぎ こまつな	しろねぎ はくさい たまねぎ				
		◎にしおまっちゃだいふく	しろいんげんまめ		まっちゃ		もちごめ さとう			
4 金	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		759	31.6
	大	ごもくみそラーメンのしる	ぶたにく みそ	わかめ	チンゲンサイ はねぎ にんじん	もやし とうもろこし しろねぎ				
	皿	しゅうまい(3こ)	とりにく ぶたにく たら			たまねぎ	こむぎこ かたくりこ			
	小	ちゅうかサラダ	チキンハム		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら		
7 月	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		765	29.3
	皿	とうふハンバーグいろどりあんか け	だいたず とりにく とうふ		にんじん みつば	たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら		
	小	なめこじる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい なめこ しろねぎ				
	皿	しらぬい						しらぬい		
8 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		871	27.4
	皿	だいたずいりドライカレー	ぶたにく だいたず		にんじん	たまねぎ にんにく	かたくりこ			
	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	パンキンとうにゅうドーナツ	とうにゅう		かぼちゃ		ホットケーキこ さとう こむぎこ	あぶら		
9 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		874	32.2
	小	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく だいたず とうふ		にんじん はねぎ	しろねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう かたくりこ			
	皿	あいちのやさいはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	こむぎこ	あぶら		
	皿	ゆでやさいサラダ パンパンジードレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
10 木	皿	りんごパン 牛乳		ぎゅうにゅう			りんご	パン	808	29.6
	皿	にくだんこのケチャップに(2こ)	とりにく		トマト	たまねぎ	パンこ かたくりこ さとう	あぶら		
	小	にんじんラベ	まぐろあぶらづけ		にんじん バジル	えだまめ	さとう	オリーブオイル		
	大	とうにゅうやさいスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	かたくりこ じゃがいも			
		ココアぎゅうにゅうのもと					さとう	ココア		
11 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		892	35.3
	皿	ししゃもフライ(3ぼん) ソース		ししゃも			パンこ こむぎこ	あぶら		
	小	なまあげのしょうがに	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ はくさい しいたけ	さとう かたくりこ			
	皿	なのはなのおひたし	かつおぶし		なばな	キャベツ	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
 ※アレルギー表示については、アレルギー対応食予定献立表をご確認ください。
 ※コロナ助け合いお返し料理は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた生産者を国や
 県が支援し無償提供していただいたことのある愛知県産の食材を購入して使用します。

【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



