

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal) 小 中
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	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	
1 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		634
	★とりにくのたつたあげ	とりにく				でんぶん	あぶら	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	
	とうふとわかめのすましじる	とりにく とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ ねぎ			
★ひなあられ						こめ さとう		
4 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		606
	さわらのてりやき	さわら			しょうが	さとう でんぶん		
	ひじきのいために	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	みだくさんじる	とりにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく しめじ ごぼう ねぎ	でんぶん		
5 火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		644
	わふうじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ねぎ	さとう でんぶん		
	★カレイフライのレモンソースかけ	カレイ			レモンかじゅう	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	
	かいそうサラダ	とりにく	ふのり とさかのり こんぶ あおさ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
6 水	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		605
	ウィンナーのケチャップソースに	ウィンナー		トマト	たまねぎ エリンギ	さとう		
	やきそば	ぶたにく いか ちくわ はんぺん	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが	やきそばめん	あぶら	
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン みかん ナタデココ	さとう		
7 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		594
	★けんちんしのだのしょうがあんかけ	たら とうふ あぶらあげ		にんじん	しょうが	さとう でんぶん	あぶら	
	やさいのおかかあえ	はなかつお		こまつな	キャベツ もやし コーン	さとう		
	たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ		
8 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		624
	ビビンバ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく たまご			にんにく	さとう		
	ビビンバ(ナムル)	みそ		にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワンタンのかわ		
	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		
11 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		571
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぶん		
	キャベツのゆかりあえ		ゆかり		キャベツ もやし			
	わかめとじゃがいものみそじる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
12 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		639
	★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	
	ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	やきそばめん さとう	ごまあぶら	
	こまつなとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		にんじん こまつな	たけのこ しょうが たまねぎ エリンギ	でんぶん		
13 水	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチロールパン		671
	★フランクフルトのケチャップソースかけ	ぶたにく				さとう でんぶん		
	ツナとだいごんのサラダ	ツナ			だいごん きゅうり コーン		ドレッシング	
	じゃがいものクリームスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	じゃがいも こむぎこ	バター	

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)		
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
									小中		
14	木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				むぎごはん		666	
		★やきぎょうざのあまずあんかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ		こむぎこ さとう でんぷん			
		マーボどうふ	ぶたにく どうふ みそ だいず		にんじん ねぎ		にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ		さとう でんぷん	ごまあぶら	833
		パンパンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン		さとう	ごま		
15	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		656	
		★キャベツミンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ		こむぎこ パンこ	あぶら		
		ビーフンいりやさしいため	ツナ		あかピーマン あおピーマン	キャベツ		ビーフン さとう	ごまあぶら	795	
		たまごスープ	とりにく たまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ コーン		でんぷん			
18	月	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ロウカットげんまいごはん		640	
		カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ		じゃがいも			
		★あじのフリッター(小1こ・中2こ)	あじ					こむぎこ	あぶら	838	
		ダイコンサラダ	ツナ			だいこん きりぼしだいこん コーン きゅうり					
19	火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ソフトめん		679	
		ミートソース	ぶたにく だいず		にんじん パセリ トマト	しょうが たまねぎ エリンギ		さとう でんぷん			
		★オムレツ	たまご						あぶら	828	
		マリネサラダ	ツナ		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		
21	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		625	
		★さばのぎんがみやき	さば みそ					さとう			
		ちくさあえ	こうやどうふ ハム		こまつな にんじん	キャベツ		さとう		758	
		さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ					

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal) 小650 中830

給食予定回数 14回



季節の行事「桃の節句」

3月3日は桃の節句です。ひな祭りともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」などをいただき、祝います。

ひしもち



ひしもちの3色の色には意味がある。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、「健やかに育ってほしい」との願いが込められている。

ひなあられ



ひなあられの色(赤・緑・黄色・白)は、四季(春・夏・秋・冬)を表現しているといわれ、「1年を通して幸せでいてほしい」との願いが込められている。

はまぐりの吸い物



はまぐりの貝殻は、一組の対の貝殻同士としかぴったり合わないことから、「よい相手と出会い、幸せに過ごせるように」との願いが込められている。

和食には年中行事に関連した行事食があります。学校給食でも、子どもたちの健やかな成長を願い、行事食を実施しています。3日はひな祭りです。そこで行事食として、1日にひなあられがつけます。お楽しみに！

小中学校 卒業お祝い給食

- 1日(金) 南知多中
- 12日(火) みさき小・篠島小
- 15日(金) 内海小・豊浜小・日間賀小

※卒業式のため、6日(水)は小学校のみ、19日(火)は中学校のみ給食があります。

※4月は9日(火)から給食開始となります。



「卒業」「進級」胸ワクワクの3月 食生活チェック

みなさん、どんな1年だったでしょうか。爽り多い1年となったでしょうか。ところで「食生活」の1年間はいかがでしたか? 「食生活チェック」で振り返ってみましょう。

- 朝ごはんは毎日食べていますか?**
朝ごはんは1日のエネルギー源です。しっかり食べましょう。
- 牛乳は残さず飲みましたか?**
牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさんあります。からだをつくるたんぱく質も多いため、成長期のみなさんにはとても大切な食品です。
- 「にんじん」や「ほうれん草」などの色の濃い野菜を残さず食べていますか?**
- 「キャベツ」などの色の薄い野菜も残さずに食べましたか?**
- 魚はしっかり食べましたか?**
「サバ」や「イワシ」などの背中の青い魚のあぶらには、「エイコサペンタエン酸」「ドコサヘキサエン酸」が含まれていて、血液をきれいにしたり、脳の働きを活発にする効果もあります。
- おかずだけでなくパンやご飯もきちんと食べましたか?**
- 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつができましたか?**
- よくかんで食べていますか?**
たくさんかむと、あごがきたえられ、歯並びもよくなります。その上、かむことで脳が刺激され、頭の働きもよくなります。一口30回かみましょう。
- 食事の前の手洗いは、よくできましたか?**
- 給食当番の仕事に協力しましたか?**

さあ、みなさんの結果はどうでしたか? 「はい」の数がたくさんあった人は、これからもこの調子で健康な体づくりを心がけましょう。残念ながら「はい」の数が少なかった人は、自分の食生活について見直し、できなかったところを頑張ってみましょう。

