




日 曜	献 立 名	主な材料とそはたらき						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 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		
3 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		661	
	★ハンバーグのおろしかけ	とりにく ぎゅうにく ぶたにく			たまねぎ だいこん	さとう パンこ			
	ひじきのいために <small>南知多町産のひじきを使います!</small>	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		793
	ゆばとうふのすましじる	とりにく とうふ かまぼこ ゆば		にんじん ねぎ	だいこん ねぎ えのきたけ				
4 火	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		674	
	ハヤシライス	ぎゅうにく	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	こむぎこ さとう じゃがいも	バター		
	★だいたいナゲット	とりにく だいたい		にんじん			あぶら		864
	ごぼうとえだまめのサラダ	ツナ			ごぼう えだまめ キャベツ コーン		マヨネーズ		
5 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		589	
	★あいちのやさぎょうざ (小2こ・中3こ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん さとう	こむぎこ でんぶん			
	きりぼしだいこんのごまずいため	ハム			キャベツ コーン きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら ごま		732
	ピリからスープ	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	はくさいキムチ だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ	でんぶん	ごまあぶら		
6 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		593	
	たことポテトのからあげ	たこ				でんぶん じゃがいも	あぶら		
	ささみともやしのあえもの	とりにく		チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう			725
	とうにゅういりしろみそじる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	かぼちゃ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ				
7 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		647	
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぶん			
	こまつなとうやどうふのあえもの	こうやどうふ		こまつな	もやし	さとう			
	さわにわん	ぶたにく とうふ 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				780
	★はとくちのけんこうゼリー		ヨーグルト		りんご	さとう			
10 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		604	
	さわらのみそマヨネーズやき	さわら みそ					マヨネーズ		
	しらすとやさしいあおりのあえ		あおりの しらすぼし	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		730
	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			
11 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		655	
	★コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら		
	キャベツのごまあえ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう	ごま		792
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	ねぎ えのきたけ だいこん				
12 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		697	
	★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			
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ		830
	ごぼうのクリームスープ	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 ごぼう エリンギ	こむぎこ	バター		
13 木	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		587	
	とんこつしょうゆラーメンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし ねぎ				
	★ショーロンポー(小2こ・中3こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	こむぎこ			733
	パンパンジーサラダ	とりにく			きゅうり キャベツ コーン	さとう	ごま		
14 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		657	
	じゃがいものそばろに	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう			
	★いわしのうめに		いわし		うめ	さとう			804
	にんじんのごまあえ	ツナ		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま		
17 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		637	
	★なすみそメンチカツ	ぶたにく みそ			なす たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら		
	ゆかりあえ		ゆかりこ		キャベツ きゅうり もやし				767
	かきたまじる	とりにく とうふ かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ	でんぶん			

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	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	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	小 中
18 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		608
	★てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう でんぷん		
	ひじきとはるさめのごまずあえ	ハム	ひじき		キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	
	とうがんじる	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	ねぎ とうがん しょうが しいたけ えのきたけ	でんぷん		
19 水	「愛知を食べる学校給食の日」 							
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		625
	★めひかりフライのなんぼんソースかけ (小2ひき・中3ひき)		めひかり	ねぎ	ねぎ	パンこ こむぎこ さとう		
	しらすぼしとわかめのすのもの		わかめ しらすぼし あおりのり		きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	
	あいちのわふうスープ	ぶたにく とうふ		ねぎ にんじん ごまつな	ぶなしめじ ねぎ たまねぎ しょうが	でんぷん		
★がまごおりみかんゼリー				みかんかじゅう	さとう			
20 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		588
	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぷん		
	やさしいおかかあえ	はなかつお		ごまつな	キャベツ もやし コーン	さとう		
	とうふとわかめのすましじる	とうふ かまぼこ とりにく	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ ねぎ	でんぷん		
21 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		638
	★はるまき	ぶたにく		にんじん	もやし キャベツ	こむぎこ	あぶら ごま	
	ビーフンいりやさしいため	ツナ		あかビーマン あおビーマン	キャベツ	さとう ビーフン	ごまあぶら	
	はっほうたん	ぶたにく えび		にんじん ねぎ	はくさい もやし ねぎ しいたけ たけのこ	でんぷん		
24 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		632
	さわらのごみソースかけ	さわら			しょうが	でんぷん さとう		
	ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		
	なつやさしいみそしる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ		かぼちゃ ねぎ	なす たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
25 火	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		564
	やきそば	ぶたにく ちくわ しんか	あおりのり	にんじん	キャベツ しょうが	ちゅうかめん	あぶら	
	★ウインナーのケチャップソースかけ (小1こ・中2こ)	ウインナー				さとう でんぷん		
	フルーツのヨーグルトあえ		ぎゅうにゅう		パインアップル みかん ナタデココ	さとう		
26 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		623
	ぶたどんのぐ	ぶたにく かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが いたこんにやく えのきたけ	さとう		
	★あじフライのレモンソースかけ	あじ			レモンかじゅう	さとう こむぎこ パンこ	あぶら	
	オクラのおかかあえ	はなかつお		オクラ にんじん	キャベツ	さとう		
27 木	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		696
	ミートソースかけ	ぶたにく だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ エリンギ	さとう でんぷん		
	とりにくのごみやき	とりにく						
	ダイコンサラダ	ツナ			きゅうり コーン だいこん きりぼしだいこん			
28 金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		615
	マーボなす	ぶたにく みそ だいず とうふ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが なす たまねぎ しいたけ ねぎ	さとう でんぷん	ごまあぶら 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 わかめ あおりのり	きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	
	れいとうみかん				みかん			

※物質の購入都合により、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

歯と口の健康週間 4日~10日

歯は、主にカルシウムによって作られています。この期間の給食では、カルシウムを多く含む食材を使った料理や、噛みごたえのある料理が登場します。

カルシウムのはたらきを知ろう

カルシウムは、骨や歯のもとになるだけでなく、筋肉の収縮(例えば心臓を動かすこと)や、ホルモンを分泌して体の調子を整える等、私たちが生きていくうえで大切なはたらきをしています。

カルシウムを多く含む食品は？



これらの食材の他に給食では、切り干し大根、青のり、若布、ひじきなどの海藻類、湯葉、油揚げなどの大豆製品も含まれています。


給食予定回数 20回

丈夫な骨や歯をつくるために

栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、適度な運動をして、十分な睡眠をとることが大切です。成長期こそ、骨や歯にしっかりカルシウムを蓄えて、骨骨(コツコツ)貯金をしていきましょう。



食事 + 運動 + 睡眠

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	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	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	小 中
 品も使っています。									

