



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 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		
	★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		661
	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		
	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	674
	★だいたナゲット	とりにく だいた		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		
	★あいちのやさいぎょうざ (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		589
	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		
	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	593
	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		
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぶん		647
	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		
	さわらのみそマヨネーズやき	さわら みそ					マヨネーズ	604
	しらすとやさいのあおりのあえ		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		
	★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	655
	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		
	★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		697
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	
	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	830
13 木	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		
	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			587
	★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		
	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		657
	★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		
	★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	637
	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」 							625
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★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		
	しらすばしとわかめのすのもの		わかめ しらすばし あおのり		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 こまつな	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		766	
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		
	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	
	ピー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	さとう ピーファン	ごまあぶら	
	はっぼうたん	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
	さわらのこうみソースかけ	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		
	なつやさいのみそしる	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 いか	あおのり	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 いとこんにやく 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		
	とりにくのこうみやき	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

## 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使っています。

### 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(コソコソ)貯金をしていきましょう。

食事 + 運動 + 睡眠