



2023年

# きゅうしよく こんだて表 3月

清須市学校給食センター



日	曜	献立名	主な材料とその働き					
			体をつくるものとなる		体の調子を整えるものとなる		エネルギーのもととなる	
			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 ごはん・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
1	水	中華めん 牛乳 野菜たっぷりの塩ラーメン 米粉のホキフライ オレンジ	いか 豚肉 ホキ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ たけのこ とうもろこし オレンジ	中華めん さとう こめこ あぶら	
②	木	麦ごはん 牛乳 ④カレーライス (アレルギー対応カレー) ポイルウインナー 豆腐のサラダ	豚肉 ウインナー 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	麦ごはん じゃがいも さとう ドレッシング あぶら	
3	金	ごはん 牛乳 さけそぼろ丼 ブロッコリーのおかかあえ うしお汁 ⑤ひなあられ ⑥三色だんご	さけフレーク かつおぶし あさり かまぼこ	牛乳	ブロッコリー みつば	たまねぎ えだまめ とうもろこし はくさい えのきたけ	ごはん さとう ひなあられ 三色だんご	
6	月	ごはん 牛乳 ピビンバ キムチスープ ⑦フルーツ杏仁 ⑧お祝いセレクトデザート	牛肉 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん なら	しいたけ ぜんまい にんにく もやし はくさいキムチ はくさい たまねぎ パイン 黄桃	ごはん さとう さとう 豆乳ゼリー デザート あぶら ごまあぶら ごま	
7	火	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ささみとひじきのさつぱりあえ たまねぎのみそ汁	いわし 鶏ささみ油漬け 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	ひじき こまつな	うめ きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ	ごはん さとう さとう ごまあぶら	
8	水	ごはん 牛乳 和風コロッケ 豚肉とだいこんの煮物 五目汁 鶏団子	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん さやいんげん こまつな	れんこん こんにゃく だいこん えのきたけ はくさい たまねぎ	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう さとう さとう あぶら	
⑨	木	⑨ミルクロールパン 牛乳 ハンバーグ ハンバーグ サワーキャベツ ポテトとベーコンのスープ	鶏肉	牛乳		たまねぎ オレンジピーマン キャベツ きゅうり レモン たまねぎ マッシュルーム	パン さとう さとう じゃがいも あぶら あぶら	
⑩	金	発芽玄米ごはん 牛乳 ⑩親子丼 浅漬け 合わせみそ汁 乾燥小魚	鶏肉 鶏卵	牛乳	みつば	たまねぎ はくさい きゅうり もやし だいこん	発芽玄米ごはん さとう ごま	
13	月	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 昆布あえ ちゃんこ汁	さんま	牛乳	塩昆布	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ はくさい ねぎ しょうが	ごはん さとう	
14	火	ごはん 牛乳 肉団子 八宝菜 中華サラダ	鶏肉 豚肉 いか えび ハム	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが たまねぎ はくさい もやし しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん パンこ さとう さとう でんぷん さとう あぶら あぶら ごまあぶら ごまあぶら	
⑮	水	⑮小型ロールパン 牛乳 焼きそば 大豆のナゲット 生パイン	豚肉 いか ちくわ 鶏肉 大豆	牛乳 青のり	にんじん にんじん	キャベツ しょうが パイン	パン 焼きそばめん さとう あぶら あぶら	
⑯	木	ごはん 牛乳 ⑯厚焼き卵 (サラダステーキ) 肉じゃが 豆乳みそ汁	鶏卵 豚肉 豆乳 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも さとう	
⑰	金	ごはん 牛乳 <b>食育の日</b> 鶏肉のから揚げ 春キャベツのツナあえ 春のすまし汁 ⑰お祝いデザート ⑱①いちごヨーグルト(マスカットゼリー)	鶏肉 まぐろ油漬け かまぼこ 豆腐	牛乳	ほうれんそう みつば	しょうが キャベツ えのきたけ はくさい	ごはん でんぷん あぶら クレープ	
⑳	月	牛乳 チャーハン しゅうまい 野菜入りトックスープ ⑲ぶるぶる杏仁フルーツ	焼豚 豚肉 鶏肉	牛乳		たまねぎ とうもろこし えだまめ たまねぎ ぶなしめじ はくさい しょうが パイン 黄桃 みかん	ごはん パンこ こむぎこ もち 杏仁豆腐 あぶら	
22	水	うどん 牛乳 あんかけうどん 子持ちししゃもフリッター おかかあえ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい しいたけ こまつな チンゲンサイ とうもろこし もやし	うどん でんぷん こむぎこ でんぷん さとう あぶら	
㉓	木	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き しそひじきあえ しそ味ひじき ⑲かきたま汁 いちご	さば みそ ひじき かまぼこ 鶏卵	牛乳	こまつな ほうれんそう	キャベツ もやし しその実 しいたけ えのきたけ いちご	ごはん さとう さとう あぶら でんぷん	

## ☆☆☆ 食育の日 (3月17日) ☆☆☆

今月は、清須市産の「キャベツ」を使った「春キャベツのツナあえ」を作ります。この季節のキャベツは、やわらかく甘みが強いのが特徴です。家庭では生のままサラダで食べるのがおすすめですが、給食では軽くボイルしてツナあえにしました。

### きゅうしよくとうばん 給食当番のお仕事を振り返ろう！

※17日のキャベツは清須市産を使用する予定です。[ ]部分  
 ※献立内容や食材は、都合により変更する場合があります。  
 ※使用する食材は、6つの基礎食品群の分類を基本に記載しています。微量な食品や調味料などは記載していません。  
 ※特定原材料の使用については、「特定原材料等一覧表」でご確認ください。  
 (特定原材料等一覧表は、各学校から希望者に配布しています。また、清須市のホームページから見ることもできます)  
 ※清須市では卵・乳アレルギー対応食を実施しています。(対応食がある日に○)  
 卵成分を含む献立には、献立表の前に④でお知らせします。代替食がある場合には( )に記載します。  
 乳成分を含む献立には、献立表の前に⑤でお知らせします。代替食がある場合には( )に記載します。  
 (乳アレルギー対象者の牛乳の代替食は「豆乳」、乳成分を含む主食の代替食は「ごはん」です)

チェック 給食当番のお仕事について、できたと思う人は、色をぬりましょう。

★おしゃべりせずに、自分の仕事に集中できた

★量を考えながら、ていねいな盛りつけができた

★汁物は底からよくかきまぜてよそうことができた

★片づけまで責任をもってお仕事することができた

★白衣やぼうしをきれいにし、て次の給食当番に渡すことができた