



2024年

まゆしよく 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					
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる	
			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 ごはん・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
1	金	ごはん 牛乳 さげそぼろ丼 青菜あえ うしお汁 ④ひなあられ ④三色だんご	さげ あさり なた	牛乳		たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし はくさい えのきたけ	ごはん さとう さとう ひなあられ 三色だんご	あぶら ごま
4	月	ごはん 牛乳 いかの磯辺フライ おひたし 呉汁	いか 大豆 みそ 豆腐	牛乳 青のり		ほうれんそう にんじん もやし はくさい だいこん ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら
⑤	火	麦ごはん 牛乳 ④カレーライス(アレルギー対応カレー) ピーズサラダ ④⑤いちごヨーグルト(ピーチゼリー) ④お祝いセレクトデザート	豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり とうもろこし	麦ごはん じゃがいも ひよこまめ デザート	あぶら ドレッシング
6	水	うどん 牛乳 五目うどん もちいなり 梅ちりあえ 梅ちり	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり うめ	うどん もち さとう	ごま ごま
7	木	ごはん 牛乳 中華飯 ショウロンポウ フルーツ杏仁	豚肉 えび いか 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ パイン 黄桃 みかん	ごはん さとう でんぷん こむぎこ 豆乳ゼリー	あぶら ごまあぶら あぶら
8	金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 白あえ しんじょう汁 しんじょう	さば みそ 豆腐 魚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん	こんにゃく しいたけ だいこん はくさい ねぎ キャベツ	ごはん さとう さとう	ごま
⑪	月	④米粉入りパン 牛乳 チキンナゲット イタリアンサラダ ミネストローネ ココア牛乳のもと	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳		キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	パン こむぎこ パンこ	あぶら ドレッシング オリーブあぶら
12	火	ごはん 牛乳 豚丼 和風サラダ みそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん	たまねぎ こんにゃく しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん ねぎ	ごはん さとう さとう	ドレッシング
13	水	ごはん 牛乳 白ごまつくね しそひじきあえ しそ味ひじき ちゃんこ汁	鶏肉 鶏レバー 鶏肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しその実 はくさい ぶなしめじ ねぎ しょうが	ごはん さとう パンこ	ごま あぶら あぶら
14	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げぎょうざ オレンジ	豚肉 豆腐 みそ 豚肉	牛乳		たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ オレンジ	ごはん さとう でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら あぶら
⑮	金	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ④にんじんしりしり 豚汁	いわし まぐろ油漬 鶏卵 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	にんじん	うめ こんにゃく ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	ごはん さとう さとう さといも	
⑱	月	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 春キャベツのおかかあえ さくらのすまし汁 ④食育の日 ④お祝いクレープ ④⑤いちごヨーグルト(ピーチゼリー)	鶏肉 かつおぶし かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな みつば	しょうが キャベツ えのきたけ	ごはん でんぷん さとう クレープ	あぶら
19	火	牛乳 チャーハン 肉だんご ワンタンスープ フルーツゼリーあえ	焼き豚 鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん なら	たまねぎ とうもろこし えだまめ ごぼう たまねぎ キャベツ ねぎ はくさい パイン 黄桃	ごはん さとう ワンタン いちごゼリー みかんゼリー	あぶら あぶら
21	木	ごはん 牛乳 ししゃもフライ和風ソース ししゃもフライ ゆかりあえ 白みそ汁 いちご		牛乳 ししゃも	赤じそ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ ねぎ いちご	ごはん さとう でんぷん パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら

☆☆☆ 食育の日 (3月18日) ☆☆☆

今月は清須市産の「春キャベツ」を使って、「春キャベツのおかかあえ」をつくりまします。この季節のキャベツは、やわらかくて甘みがあり、あえものやサラダでもおいしくいただけます。



日ごろの食生活を振り返ろう!



※今月は18日に清須市産の春キャベツ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)

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでいますか?