



令和4年3月 学校給食献立表

北名古屋市給食センター

日曜	献立名	体内での働き						エネルギー (kcal) 小中		
		血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		力・熱になるもの				
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実類			
1 火	わかめごはん	あじカレー立田	あじカレー立田	牛乳				わかめごはん	なたね油	607 776
	牛乳	ゆかりあえ ご汁			ゆかり粉	チャベツ もやし きゅうり				
2 水	(小)ごはん (中)赤飯	チキンカツ	チキンカツ	牛乳				(小)ごはん (中)赤飯	なたね油	566 829
	牛乳	塩昆布あえ			塩昆布	きゅうり チャベツ				
		ふたま汁	豆腐 かまぼこ		にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ		焼きふ		
		(中)★チョコドーナツ						チョコドーナツ		
3 木	ごはん	鮭ちらしずし	鮭フレーク	牛乳	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ きゅうり		ごはん さとう		小学校 572
	牛乳	花型はんぺん	花型はんぺん							
		沢煮わん	豚肉		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ ねぎ 干しいたけ				
		ひなあられ(小袋)						ひなあられ		
4 金	クロス ロールパン 牛乳	ポークビーンズ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース		クロスロールパン じゃがいも さとう でんぶ		682 808
	牛乳	さつまいもとベーコンのサラダ	ベーコン			チャベツ		さつまいも	フレンチドレッシング	
7 月	ごはん	ひきずり	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	こんにやく えのきたけ はくさい ねぎ		ごはん さとう 角ふ		583 735
	牛乳	切干大根とツナのごまあえ	まぐろ油漬		にんじん	切干大根 きゅうり もやし		さとう	ごま	
		★蒲郡みかんゼリー						蒲郡みかんゼリー		
8 火	ごはん	豚丼	豚肉	牛乳		にんにく たまねぎ ねぎ		ごはん さとう でんぶ		615 775
	牛乳	三平汁	たら		にんじん こまつな	だいこん		じゃがいも		
		チーズ		チーズ						
9 水	ロールパン	ウインナー	ウインナー	牛乳				ロールパン		672 865
	牛乳	コーンサラダ				とうもろこし チャベツ きゅうり		コーンロードレッシング		
		クリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ		じゃがいも	ホワイトルウ 生クリーム	
10 木	ごはん	いわし梅煮	いわし梅煮	牛乳				ごはん		565 723
	牛乳	春キャベツのおひたし	かつお節		こまつな	チャベツ もやし		さとう		
		スタミナ豚汁	豚肉 豆みそ 米みそ		にんじん	だいこん ねぎ にんにく		じゃがいも		
11 金	中華めん	ジャージャーめん	豚ひき肉 豆みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ		中華めん さとう でんぶ	ごま油	718 885
	牛乳	愛知の野菜入り春巻き						愛知の野菜入り春巻き	なたね油	
		オレンジ				オレンジ				
14 月	麦ごはん	カレーライス	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく		麦ごはん じゃがいも	デミグラスソース カレールウ	651 837
	牛乳	福神漬				福神漬				
		フルーツのゼリーあえ				みかん缶 バイン缶 もも缶		ぶどうゼリー りんごゼリー		
15 火	ごはん	さわら塩こうじ焼き	さわら塩こうじ焼き	牛乳				ごはん		574 732
	牛乳	ひじきの煮物	鶏肉	ひじき	にんじん	えだまめ とうもろこし こんにやく		さとう		
		赤だし	豆腐 油揚げ 豆みそ		みつば	はくさい だいこん えのきたけ				
16 水	ミルク ロールパン	焼きそば	豚肉 ちくわ	牛乳 青のり	にんじん	チャベツ 紅しょうが		ミルクロールパン 焼きそば		659 821
	牛乳	肉団子スープ	チキンボール		チンゲンサイ	はくさい たまねぎ とうもろこし ねぎ				
		★ヨーグルト		ヨーグルト						
		てり焼きハンバーグ	ハンバーグ	牛乳				(小)赤飯 (中)ごはん さとう でんぶ		
17 木	(小)赤飯 (中)ごはん	白菜のごまあえ	かつお節			はくさい もやし		さとう	ごま	670 745
	牛乳	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん こんにやく ねぎ ごぼう		さといも	ごま油	
		(小)★チョコドーナツ						チョコドーナツ		
		ピザ風チキン	鶏肉	牛乳 チーズ	トマトソース			ごはん		
18 金	ごはん	マゼアンサラダ	ハム		赤ピーマン 黄ピーマン	きゅうり		じゃがいも	イタリアンドレッシング	中学校 862
	牛乳	コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ チャベツ セロリ とうもろこし				
		★ぶどうゼリー						ぶどうゼリー		
		マーボー豆腐	豚ひき肉 豆腐 豆みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく		ごはん さとう でんぶ	ごま油	
22 火	ごはん	ハンパングーサラダ	ささみ油漬			チャベツ きゅうり			ハンパングードレッシング	641 820
	牛乳	コーヒーパウダー						コーヒーパウダー		
		鶏肉のから揚げ	鶏肉	牛乳		しょうが にんにく		ごはん でんぶ	なたね油	
23 水	ごはん	おかかあえ	かつお節		ほうれんそう	もやし		さとう		621 787
	牛乳	桜のすまし汁	豆腐 型抜きかまぼこ		にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ				

※献立内容は都合により変更する場合があります。※カレールウ、ハヤシルウ、ホワイトルウ、デミグラスソースは卵、小麦を使用していません。★業者配送 ※ごはん・めん・牛乳・本字は北名古屋市産又は愛知県産農作物 ※小学校のエネルギーは、3・4年生の値です。

1年間の給食をふり返ってみよう!

「はい」は →、「いいえ」は → に進みましょう。

スタート

すききらいなく、ぜんぶ食べられた。

食事の前の手洗いをきちんとできた。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして食べられた。

給食当番の仕事がしっかりできた。

血を重ね、はしやスプーンの向きをそろえて、後片付けができた。

食事のマナーをしっかり守って食べられた。

給食をよくかんで味わった。

おわんや皿、はしを正しい位置に並べて食べることができた。

旬の食べ物やふるさとの料理を給食を通して知ることができた。

がんばりましょう

ちょっと困りました。給食で教わったことを思い出してがんばりましょう。

もうひとがんばり

毎日の給食から、さらにいろいろ学びましょう!

よくできました

もうひと息で100点です。

大変よくできました

みんなのお手本です。これからもがんばってね!

今月の郷土料理 8日(火)献立 北海道

●三平汁

塩漬にしたサケやタラなどの魚と人参や大根などの野菜と一緒に煮込んだ郷土料理です。200年以上も前から食べられていたと言われ、江戸時代後期の見聞録の中にも「三平汁」の記録が残っているそうです。今でも北海道全域で日常的なおかずとして家庭でも作られており、冬の定番メニューとなっています。

●豚丼

明治時代末ごろから北海道の十勝地方では養豚業が始まり、豚肉が食べ親しまれてきました。十勝地方の帯広市が「豚丼」発祥の地といわれています。厚切りの豚肉を砂糖醤油で味付けしたタレでからめ、ごはんの上にのせた「豚丼」は帯広市の名物料理です。給食では、食べやすいように豚肉は一口大にして作ります。

●チーズ

酪農王国北海道は、牛乳、乳製品の生産量が日本一です。ナチュラルチーズにおいては、国内生産量の9割を占めると言われています。広大で平坦な十勝平野は、乳牛を飼育するのに適しており、青々と成長した牧草を存分に食べた牛やヤギたちのミルクは、栄養分をたくさん含んでいます。

9日(水)

●お楽しみ給食(小学校6年生)

小学校6年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。お祝いの気持ちを込めて、お楽しみ給食を実施します。

きなこ揚げパン・牛乳・フライドチキン・コーンサラダ・クリームスープ・お楽しみデザート

毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～

今月の給食費・教材費 口座振替日は3月10日(木)