



令和5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	
		〔赤〕主に体をつくるもとになる食品		〔緑〕主に体の調子を整えるもとになる食品		〔黄〕主にエネルギーのもとになる食品			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実類		
1 水	ごはん 牛乳	さば銀紙焼き	さば 米みそ	[牛乳]		[ごはん] さとう		597 761	
		なばなのごまあえ	かつお節		なばな	もやし	さとう		ごま
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	さといも		ごま油
2 木	ミルクロールパン 牛乳	ポークビーンズ	豚肉 大豆	[牛乳]	にんじん トマト	グリーンピース たまねぎ	[ミルクロールパン] じゃがいも さとう でんぶん	750 898	
		コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり とうもろこし			コールスロードレッシング
		アップルパイ	大豆たんぱく	乳		りんご	さとう 小麦粉		なたね油
3 金	ごはん 牛乳	鮭ちらしずし	鮭フレーク	[牛乳]	にんじん	きゅうり たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ	[ごはん] さとう	566 744	
		花型豆腐ハンバーグ	豆腐 おから 鶏肉			たまねぎ にんにく	さとう でんぶん		大豆油
		はまぐりのおすい物	はまぐり 型抜きかまぼこ 豆腐		にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ			
6 月	(小)ごはん (中)赤飯 牛乳	メンチカツ	豚肉 大豆たんぱく	[牛乳]		たまねぎ	[(小)ごはん(中)赤飯] 小麦粉	なたね油	639 761
		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	
		根菜みそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ		にんじん	えのきたけ だいこん れんこん ごぼう ねぎ			
7 火	小型ロールパン 牛乳	(中のみ)セレクト(★チョコドーナツ)	たまご 大豆たんぱく	全粉乳			小麦粉 さとう でんぶん	ココア 植物油	113
		(中のみ)セレクト(★みかんジュレ)				みかん缶 みかん果汁	さとう		35
		焼きそば	豚肉 ちくわ 大豆たんぱく	[牛乳] 青のり	にんじん	キャベツ 紅しょうが にんにく りんごエキス	[小型ロールパン] 焼きそば		557 -
肉団子スープ	鶏肉		チンゲンサイ	はくさい たまねぎ ねぎ とうもろこし	でんぶん				
★ヨーグルト		ヨーグルト							
8 水	わかめごはん 牛乳	ホッケいしる漬け焼き	ホッケ(魚)	[牛乳]			[わかめごはん]	557 743	
		鶏肉とみつばの和風サラダ	ささみ油漬		みつば にんじん	キャベツ もやし			和風ドレッシング
		ふたま汁	豆腐 かまぼこ		にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	花ふ		
9 木	サンドイッチ ロールパン 牛乳	(中のみ)チーズ		チーズ					597 756
		ウインナー	ウインナー	[牛乳]			[サンドイッチロールパン]		
		ケチャップ(小袋)							
10 金	ごはん 牛乳	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー キャベツ とうもろこし		かんきつドレッシング	615 787
		コンソメスープ	ベーコン		パセリ にんじん	たまねぎ セロリ はくさい スズキーニ	じゃがいも		
		名古屋コーチンのひきずり	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] 角ふ さとう		
13 月	ごはん 牛乳	磯煮	まぐろ油漬 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		じゃがいも さとう	558 715	
		デコボン				デコボン			
		焼きししゃも(2尾)	ししゃも	[牛乳]			[ごはん]		
14 火	ロールパン 牛乳	ほうれんそうとささみのあえ物	ささみ油漬		ほうれんそう	とうもろこし	さとう	ごま油	764 960
		ご汁	大豆 豆腐 豆みそ 米みそ			だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ			
		ワートルゾーイ(鶏肉のクリーム煮)	鶏肉	[牛乳] 牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	セロリ はくさい たまねぎ ローリエ	[ロールパン]	バター ベンジャミンソース 生クリーム	
15 水	ごはん 牛乳	フリッツ(ガーリックフライドポテト)				にんにく	じゃがいも	なたね油	690 886
		チョコレートクリーム(小袋)	大豆粉	脱脂粉乳			さとう	ココア 植物油	
		高菜チャーハン	豚ひき肉 大豆たんぱく	[牛乳]	高菜漬	たまねぎ ねぎ	[ごはん]	ごま油	
16 木	中華めん 牛乳	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でんぶん さとう はちみつ	ごま油 なたね油	615 779
		星型トックスープ		わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ 干しいたけ たけのこ	トック		
		★いちご				いちご			
17 金	(小)赤飯 (中)ごはん 牛乳	みそラーメン	豚ひき肉 豆みそ 米みそ	[牛乳]	にんじん	もやし キャベツ ねぎ とうもろこし にんにく しょうが	[中華めん] でんぶん さとう	ごま油	548 731
		焼きぎょうざ(小2中3)	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	ごま油	
		切干大根のナムル	まぐろ油漬	のり	ごまつな	きゅうり 切干大根	さとう	ごま油	
20 月	小型ロールパン 牛乳	てり焼きハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	[牛乳]		たまねぎ	[(小)赤飯(中)ごはん] さとう でんぶん	ロード	113 35
		ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー	キャベツ	さとう		
		はくさいのすまし汁	豆腐 型抜きかまぼこ		にんじん みつば	はくさい たまねぎ えのきたけ			
22 水	ごはん 牛乳	(小のみ)セレクト(★チョコドーナツ)	たまご 大豆たんぱく	全粉乳			小麦粉 さとう でんぶん	ココア 植物油	611 809
		(小のみ)セレクト(★みかんジュレ)				みかん缶 みかん果汁	さとう		
		焼きそば	豚肉 ちくわ 大豆たんぱく	[牛乳] 青のり	にんじん	キャベツ 紅しょうが にんにく りんごエキス	[小型ロールパン] 焼きそば		
23 木	ごはん 牛乳	肉団子スープ	鶏肉		チンゲンサイ	はくさい たまねぎ ねぎ とうもろこし	でんぶん		711 910
		★ヨーグルト		ヨーグルト					
		厚焼きたまご	たまご	[牛乳]			[ごはん]		
23 木	ごはん 牛乳	ゆかりあえ			ゆかり粉	キャベツ もやし きゅうり			
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	さといも		
		(小)チューブ納豆	大豆 小麦たんぱく						
23 木	ごはん 牛乳	(中)★カップ納豆	大豆 小麦たんぱく						
		ビーフカレーライス	牛肉	[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	カレールー デミグラスソース	711 910
		福神漬				だいこん かり なたね れんこん きゅうり しょうが なた豆			
兄弟豆サラダ	大豆			えだまめ キャベツ とうもろこし		コーンクリームドレッシング			
		ブルー(小袋)			ブルー				

※献立内容は都合により変更する場合があります。 ※カレールー、ハヤシルウ、ホワイトルー、デミグラスソースは卵、小麦を使用していません。 ※加工品は主な原材料を表示しています。
 ★業者配送 ※ごはん・めん・牛乳・太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。 ※[]内に主食・飲用牛乳を表示しています。

「共食」で育む 心の豊かさ

「きょうしやく」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、次のような共食の効果が報告されています。近年は共働きが増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

3月9日(木)お楽しみ献立(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、お楽しみ献立を実施します。
 【きなこ揚げパン、牛乳、フライドチキン、花野菜サラダ、コンソメスープ、米粉のりんごタルト】

セレクト給食：中学校…3月6日(月)、小学校…3月17日(金)
 デザートを、チョコドーナツか、みかんジュレで選びます。みなさんはどちらにしましたか？

世界の料理を紹介します。3月14日(火)ベルギー献立

規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない

生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い

自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い

●ワートルゾーイ(鶏肉のクリーム煮)
 卵黄を入れたクリーム煮で、ベルギーの家庭料理です。給食では、卵黄の代わりにかぼちゃで色付けをします。

●フリッツ(ガーリックフライドポテト)
 ベルギーの主食はパンとじゃがいもです。「フリッツ」はフライドポテトのことで、ベルギーでは国民食と言われるほど、人気があります。

●チョコレートクリーム
 「チョコレート」は家庭に欠かせないお菓子のようです。パンにぬって食べてください。

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(金)