



令和6年 学校給食3月分予定献立表



知多市立八幡給食センター

小学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
		赤 体を作る		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	
1 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		572
	ハンバーグのわふうあんかけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぷん	だいたいあぶら	
	やさいのおかかあえ	かつおぶし		こまつな	はくさい	さとう		24.6
	ごじる	だいたいとうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ			
4 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		623
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう こめこ		
	にくじゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	29.0
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			
5 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		683
	カレーライス	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら	
	やきウインナー 2ほん	ウインナー						25.1
	コールスローサラダ			にんじん	コーン キャベツ		ドレッシング	
6 水	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		612
	スパゲティイタリアン	ウインナー		にんじん パセリ トマト	たまねぎ エリンギ にんにく	スパゲティ	バター	
	オムレツ	たまご				さとう でんぷん	だいたいあぶら	24.6
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
7 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		618
	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ でんぷん	ごまあぶら あぶら だいたいあぶら	
	きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ	ツナ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	24.8
	はっぼうたん	ぶたにく いか えび		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい ほししいたけ ねぎ	さとう でんぷん	あぶら	
8 金	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		589
	わふうかけじる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ほししいたけ ねぎ			
	レバーいりつくね 2こ	とりにく			たまねぎ	こめこパンこ でんぷん さとう		28.6
	しらぬい				しらぬい			
11 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		605
	さわらのなんぼんだれかけ	さわら		ねぎ	ねぎ	さとう でんぷん		
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく ちくわ なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう		31.4
	くきわかめのつくだに		くきわかめ			さとう		
12 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		639
	いわしのうめに	いわし		しそ	うめ	さとう でんぷん		
	やさいとツナのあえもの	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		30.2
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ねぎ	さといも		
ヨーグルト		ヨーグルト						
13 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		641
	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 こむぎこ パンこ	あぶら	
	にまめ	とりにく だいたい	こんぶ	にんじん		さとう		27.7
	かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	でんぷん		
14 木	くろロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		668
	とりにくのハーブやき	とりにく						
	キャベツのクリームに	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	27.2
	フルーツポンチ				パインアップル みかん			

★ つぎのページへつづきます

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	
		赤 体を作る		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・さとう	油脂・種実	たんぱく質 (g)	
金	せきはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			もちごめ こめ あずき		596	
	ひとくちカツ	ぶたにく				こむぎこ パンこ でんぶん こめこ	あぶら		
	こまつなのごまあえ	ツナ		こまつな	もやし	さとう	ごま		
	みだくさんじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも でんぶん			25.2
15 おい わい き ゆう し よく (6 ねん せい)	せきはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			もちごめ こめ あずき		786	
	こめこのちはんとうさん ヒレカツ	ぶたにく				こめパンこ じゃがいも でんぶん	あぶら		
	こまつなのごまあえ	ツナ		こまつな	もやし	さとう	ごま		
	みだくさんじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも でんぶん			
	フライドポテト					じゃがいも			
	【おいわいデザートセレクト】								
	A いちごクレープ	とうにゅう だいち			いちごピューレ レモンかじゅう	さとう こめこ でんぶん			27.2
B とうにゅうプリンタルト	とうにゅう だいち				さとう こめこ でんぶん				
コーヒーぎゅうにゅうのもと					さとう				
18 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		656	
	あげぎょうざ 2こ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら		
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが ねぎ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら		26.0
	はるさめとひじきのちゅうかあえ		ひじき	こまつな		はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

ご卒業おめでとうございます

6年生の皆さんは、小学校の給食も卒業ですね。最初は苦手だった献立も、6年間でおいしく食べることができるようになった人も大勢いますね。
小学校での給食とはお別れですが、中学校でも給食を食べます。活動量も多く、体が大きく成長する中学生の給食は、小学校より量が増えます。
新しく出会う仲間とともに、たくさん食べて中学校でも元気で活躍してください。



給食時間を
振り返ろう

「食育」チェックシート

この1年の給食を振り返ってできたことに○をつけましょう。

手をきれいに洗えた	きちんと身支度した	食事のあいさつをした
食器を正しく並べた	はしをじょうずに使うことができた	よくかんで食べた
地域の産物や食文化を知ることができた	行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった

今月の愛知県産の食材

