

3月予定献立表

2022年3月

(愛西市)佐穂西中学校

曜日	献立名	体を作るものになるもの(赤色)		主に体の骨を強えるものになる(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		ひこう
		1群(肉・魚・卵・豆・豆腐)	2群(牛乳・乳製品・小豆・大豆)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・豆類)	6群(油脂)	
1	ごはん あいちのやさしいちらしし	たまご	のり	なのはな	かんぴょう れんこん【あいさい】 ふき【あいち】 ほししいだけ	ごはん さとう	あぶら	桃の節句献立
火	さばのうめじそオイルやき もものせつくる さんしょくだんご	さばのうめじそオイルやき なまあげ あさり かまぼこ		にんじん【あいさい】 みずな	はくさい	しらたまふ さんしょくだんご		中3給食終了 (中)お祝い献立
2	(小)ごはん (中)せきはん たけのこのピリからづけ ゆばとめかぶのすましじる (小)おこめのもちタルト (中)おいわいケーキ ごましお	ゆば どうふ	ゆめかぶ	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たけのこ にんにく たまねぎ ねぎ すいこうレタス【あいさい】	あぶら ごまあぶら		
水	ごはん ココアあげパン ごんさいのポトフ	とりにく		にんじん プロッコリー	たまねぎ だいこん カリフラワー れんこん【あいさい】 キャベツ きゅうり どうもろこし	あぶら ごまあぶら		中学校卒業式 給食は小学校のみ
木	ツナサラダ マーボー豆腐 まーぼー豆腐	まぐろあぶらづけ とうふ ぶたにく だいす まめみそ		にんじん にら	たまねぎ なす【あいさい】 たけのこ にんにく しょうが	ごはん さとう でんぶ	あぶら	ドレッシング
金	ほっけのちゅうかトマトソースやき いとかんてんのくろずづけ	ほっけ		とマト	こしげねぎ しょうが にんにく きゅうり	さとう ごまあぶら		
7	ほんめロウカット げんまいごはん	ひきすり	とうふ とりにく かまぼこ	にんじん	こんにゃく なましいだけ はくさい ねぎ ごぼう えだまめ	きんめロウカットげんまいごはん さとう	あぶら	食物繊維強化献立
月	ファイバーサラダ あべかわもち さわらのこうみやき	ハム きなこ さわら		ごまつな	にんにく キャベツ だいこん はくさいキムチ	もち さとう ごはん	ごまあぶら	
8	ごはん ごぶちやえ きんちのしりしめし オレンジ	とうふ ぶたにく しりしめし	ごんぶ	とうみょう にんじん	だいこん こんにゃく しょうが	ごまあぶら		
火	わふうカレーうどん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいだけ	しらたまうどん カレールウ		
9	しらたまうどん	しらたまうどんのゆずしおじょうづけ のりしおポテト	しらすほし あおのり	みずな	きゅうり ゆずかじゅう			
水	くろろ かぼちゃのチーズやき いろどりサラダ まめまめトマトスープ	ベーコン チーズ	チーズ	かぼちゃ パセリ プロッコリー あかバプリカ	キャベツ どうもろこし たまねぎ えだまめ カリフラワー にんにく	じゃがいも さといも でんぶ くろろパン さとう	あぶら あぶら	免疫力アップ献立
木	(小)わかめごはん (中)ひらめごはん	みそおでん ぶたにく なまあげ はんぺん うずらたまご まめみそ	わかめ ごんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく しょうが	(小)ごはん (中)アルファード さといも さとう	あぶら	防災献立
金	さんまのたつたあげ ブルー	さんま		ブルー		でんぶ	あぶら	
14	ごはん そくせきづけ ごんさいたっぷりうまみじる	どうふ たまご	ひじき	さやいんげん	どうもろこし だいこん キャベツ れんこん【あいさい】 ごぼう ねぎ しめじ	ごはん でんぶ さとう	あぶら	
15	ごはん にくじゃが さけのしおやき うめのかあえ	ぶたにく はんぺん	にんじん	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	西川製小5年なし
火	にきみそラーメン	ぶたにく なるど まめみそ しりしめし	にんじん	にんじん	だいこん きゅうり もやし うめほし ねぎ たけのこ にんにく しょうが はくさいキムチ	さとう		
16	ちゅうかめん ホキとれんこんのレモンソースがけ だいすもやしとするめのナムル ぶたにういため	ホキ するめ		にんじん	れんこん【あいさい】 レモンがじゅう だいすもやし	ちゅうかめん でんぶ さとう ごまあぶら	ごま あぶら ごまあぶら	
水	ポテトサラダ はるキャベツとしょうがのスープ (小)おいわいケーキ ごましお (中)おこめのもちタルト	ハム とりつくね かまぼこ		にんじん	きゅうり どうもろこし はるキャベツ えのきだけ しょうが	(小)せきはん (中)ごはん さとう でんぶ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	小6給食終了 (小)お祝い献立
木	あいちのツイスト ロールパン	ペンネマカロニのミートソース	あいびきに	にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす【あいさい】 マッシュルーム	オリーブあぶら ペンネマカロニ さとう	ごまあぶら	卒業式 小学校卒業式 給食は中学校のみ
金	えびとアスパラのサラダ おかしなめだやき	えび	ぎゅうにゅう ゼリーのもと	アスパラガス きバプリカ	キャベツ もも	ドレッシング		
22	あじのごまだれかけ はるやさいのたぎあわせ ゆかりあえ ミニトマト	あじ とりにく うずらたまご ちくわ がんもどき	にんじん さやいんげん	にんじん	ふき【あいち】 たけのこ しめじ こんにゃく もやし キャベツ	ごはん でんぶ さとう さとう	ごまあぶら あぶら	食育の日献立
火	ゆかりあえ ミニトマト	ぶたにく とごぼうのあげに いかのすみそあえ		にんじん	しょうが ごぼう どうもろこし たけのこ きゅうり	ごはん でんぶ さとう さとう		かみかみ献立
23	ごはん きのこことんぶかつおのうまみじる	あぶらあげ とうふ	ごんぶ	にんじん みつば	だいこん はくさい ほししいだけ			
水	カレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ	むぎごはん じゃがいも カレールウ	あぶら	給食終了
木	ハンバーグ れんこんサラダ	ハンバーグ		みずな	れんこん【あいさい】 どうもろこし	ドレッシング		給食最終日

※ごはん、牛乳は愛知県産産物を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

★今月の栄養価★

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%
月平均	623	17.2	29.2	月平均	791	16.4	26.4

★ 愛西市では、給食費一食当たり10円を市の一般会計より負担しております。

★ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…学校給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすることというのは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。