



3月給食献立表



令和3年3月 給食回数 全16回 (6年生14回)

十四山西部小学校

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もとなるもの(あかい)	おもに体のちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)	びこう
1月	ごはん	あいちのうなぎごはん いそあえ あかだし ういろ	牛乳 うなぎ たまご のり わかめ とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	こめ さとう ういろ	 *地元応援給食
2月	ちゅうめん	みそラーメン えびしゅうまい ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく なると みそ えびしゅうまい かにかまぼこ	にんじん もやし とうもろこし たまねぎ ねぎ ちんげんさい キャベツ	ちゅうかめん さとう あぶら	 ひなまつり
3月	ちらしずし(ごはん)	とりにくのレモンやき ごまあえ はるのすましじる ひなまつりゼリー	牛乳 あぶらあげ たまご とりにく とうふ かまぼこ わかめ	にんじん しいたけ レモン こまつな もやし えのきたけ だいこん ひなまつりゼリー	こめ さとう こむぎこ あぶら ごま	こんだて ひなまつり献立
4月	ごはん	にしきすのからあげ キャベツのゆかりあえ ぶたじる	牛乳 にしきす ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん しそふりかけ だいこん えのきたけ ごぼう ねぎ	こめ あぶら さとう	 *地元応援給食
5月	ごはん	からあげ ミモザサラダ きりほしだいこんのみそしる ひとくちぶどうゼリー	牛乳 とりにく ハム たまご わかめ なまあげ みそ	しょうが こまつな きりほしだいこん にんじん えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん あぶら マヨネーズ ぶどうゼリー	ねんせい 6年生 たの お楽しみ給食
8月	ごはん	かんとうに あいちのれんこんいり つくね マカロニサラダ オレンジ	牛乳 なまあげ うすらたまご ちくわ はんぺん こんぶ れんこんいりつくね ハム	だいこん きゅうり オレンジ	こめ さとう マカロニ マヨネーズ	 春魚
9月	ごはん	すきやき れんこんチップス ツナとみずなのあえもの わらびもち	牛乳 ぎゅうにく やきとうふ かまぼこ ツナ かつおぶし	えのきたけ はくさい ねぎ れんこん みずな キャベツ	こめ かくふ さとう あぶら ごま わらびもち	 サワガニ
10月	りんごパン	しろみさかなフライ ごぼうサラダ トマトとたまごのふんわり スープ	牛乳 しろみフライ ツナ かにかまぼこ たまご ベーコン	ごぼう こまつな マッシュルーム たまねぎ キャベツ トマト パセリ にんにく	りんごパン あぶら ドレッシング でんぶん	
11月	むぎもち	ビーフカレー ツナサラダ てづくりパンケーキ	牛乳 ぎゅうにく ツナ とうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ カリフラワー とうもろこし パイナップル	こめ むぎ あぶら さとう ホットケーキのもと バター	 *地元応援給食
12月	ごはん	マーボー豆腐 あいちのやさしいり はるまき ハンサンスー	牛乳 とうふ ぶたにく みそ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ やさしいりはるまき	こめ さとう あぶら でんぶん マロニー	 愛知県は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた業者を支援するための事業を行っています。 この事業により、1日のうなぎと4日のにじますと11日の牛肉を愛知県より無償で提供していただきました。感謝の気持ちをこめていただきますよう。
15月	なめし	てんむす(えびフリッター、のり) きんぴらごぼう ちゃんむし	牛乳 えびフリッター のり ぶたにく とりにく たまご かにかまぼこ	だいこんのは ごぼう にんじん さやいんげん ほうれんそう しいたけ	こめ あぶら さとう	
16月	フリースト	ホークビーンズ コールスローサラダ	牛乳 たまご 牛乳 だいす ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし きゅうり	スライスパン さとう じゃがいも でんぶん あぶら マヨネーズ	
17月	ごはん	みそカツ しんこあえ よしのじる ヨーグルト	牛乳 トンカツ みそ とりにく かまぼこ ヨーグルト	キャベツ たくあんづけ にんじん だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう ごま さいとも でんぶん	
18月	せき	さわらのてりやき かきたまじる きりほしだいこんのいために おいわいセレクトデザート ①いちごケーキ ②チョコケーキ	牛乳 さわら たまご かまぼこ とうふ あぶらあげ ちくわ	しょうが たまねぎ えのきたけ はくさい みつほ きりほしだいこん にんじん さやいんげん	あずき こめ もちごめ ごま さとう でんぶん あぶら ①いちごケーキ ②チョコケーキ	そつぎょうしよく 卒業・進級 お祝い献立 「おはしチャレンジ」
19月	 そつぎょうしよく			 「切る」 さわらは、はしをつかってちいさくしましょう。		 卒業・進級 おめでとう!!
22月	ごはん	まぐろのマリアナソースあえ とさあえ けんちんじる あいちのみかんゼリー	牛乳 まぐろ だいす かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが もやし こまつな だいこん ごぼう しめじ ねぎ あいちのみかんゼリー	こめ でんぶん あぶら さとう	
23月	ごはん	てづくりハンバーグ キャベツソテー じゃがいものみそしる シュークリーム	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく とうふ とうにゅう あぶらあげ わかめ みそ シュークリーム	たまねぎ エリンギ キャベツ にんじん えのきたけ	こめ パンこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	

※太字は地元食材です。

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー690kcal、たんぱく質17.3%、脂質30.6% ※小学校中学年を基準としています。