

学校給食献立表

日・曜	献立名	主な材料とその働き					
		主に体をつくるものにもなるもの		主に体の調子を整えるものにもなるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
		1群 魚・肉・卵・だいず・だいず製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実
2月	ごはん 牛乳 キムタクごはん チンゲンサイのナムル わかめスープ	ぶた肉 チキンハム とり肉 とうふ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にんじん	つぼ漬 はくさいキムチ漬け ねぎ もやし たまねぎ ねぎ	ごはん さとう	ごま油 ごま油
3月	クロスロールパン(乳) 牛乳 チキンピーズ スペインふうオムレツ(卵) ツナサラダ	大豆 とり肉 スペイン風オムレツ(たまごとり肉) オイルツナ	牛乳	にんじん パセリトマトジュース スペイン風オムレツ(ほうれん草) にんじん	たまねぎ スペイン風オムレツ(たまねぎ) キャベツ きゅうり	クロスロールパン さとう さとう さとう	米油 米油
4月	ごはん 牛乳 さわらのこうみだれ ごもくきんぴら かみまるくん えびだんごのうすくずし	さわら ぶた肉 えびだんご(えび 魚肉すりみ) とうふ	牛乳	にんじん いんげん にんじん みつば	しょうが にんにく ねぎ ごぼう れんこん こんにやく 大根 えびだんご(たまねぎ)	ごはん さとう でんぷん さとう でんぷん えびだんご(でんぷん さとう)	ごま油 米油 ごま ごま油
5月	小 ひじきごはん 牛乳 とりにくからあげ はなかまほこのすましじる	とり肉 油あげ ちくわ とり肉 ぶた肉 とうふ かまぼこ	ひじき 牛乳	にんじん	ごぼう グリンピース しょうが にんにく えのきたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう でんぷん 小麦粉	米油 米油
5月	中 せきはん 牛乳 とりにくからあげ しおこんぶあえ はなかまほこのすましじる ◎もものタルト	とり肉 ぶた肉 とうふ かまぼこ もものタルト(豆乳)	牛乳	みつば にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ もものタルト(もも)	ごはん もち米 あずき でんぷん 小麦粉	米油
6月	小 こがたロールパン(乳) 牛乳 やきそば レバーいりつくね(2こ) いろいろサラダ	ぶた肉 いか ちくわ レバー入りつくね(とり肉とレバー) ハム かつおぶし	牛乳	にんじん	キャベツ 紅しょうが レバー入りつくね(たまねぎ) キャベツ きゅうり とうもろこし	小型ロールパン やきそばめん レバー入りつくね(でんぷん 米粉パン粉 さとう) さとう	米油 米油
9月	ごはん 牛乳 ハンバーグのオニオンソースかけ うめおかあえ ごんさいのごまじる	ハンバーグ(とり肉 ぶた肉 大豆) ささみ かつおぶし ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく ハンバーグ(たまねぎ) キャベツ きゅうり ねり梅 大根 ごぼう ねぎ	ごはん さとう でんぷん さとう	米油 ごま 米油
10月	ちゅうかおこわ 牛乳 あいちのやさいはるまき ちゅうかとうふじる ◎ヨーグルト(乳)	ぶた肉 えび 愛知の野菜春巻(とり肉) とり肉 とうふ	牛乳	にんじん 愛知の野菜春巻(にんじん) にんじん	干しいたけ たけのこ えだまめ 愛知の野菜春巻(キャベツ れんこん) ねぎ はくさい もやし えのきたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう 愛知の野菜春巻(でんぷん さとう 小麦粉 水あめ)	米油 米油 米油
11月	ごはん 牛乳 やさいたつぷりぶたどん いわしのしょうがに きゅうりのごまじょうゆ	ぶた肉 いわししょうがに(いわし)	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ こんにやく いわししょうがに(しょうが) きゅうり	ごはん さとう いわししょうがに(さとう でんぷん) さとう	米油 ごま 米油
12月	ソフトめん 牛乳 にくみそかけ ちくさあえ きよみオレンジ	ぶた肉 ぶたレバー みそ 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ねぎ 干しいたけ もやし きよみオレンジ	ソフトめん さとう でんぷん さとう	
13月	小 ごはん 牛乳 ハッシュドポーク(乳) アーモンドサラダ ●アーモンド ミニトマト(小1こ・中2こ)	ぶた肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん トマトジュース にんじん いんげん	たまねぎ グリンピース セロリー キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 さとう さとう	バター 米油 オリーブ油 アーモンド
16月	ごはん 牛乳 そぼろごはん きりぼしだいこんのごますあえ けんちんじる	ぶた肉 とり肉 オイルツナ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ 干しいたけ えだまめ 切干大根 きゅうり 大根 ねぎ	ごはん さとう さとう さといも でんぷん	米油 ごま
17月	ごはん 牛乳 ちゅうかはん ショウロンポウ(2こ) パンサンスー	ぶた肉 えび いか ショウロンポウ(ぶた肉)	牛乳	にんじん	しょうが たけのこ グリンピース キャベツ たまねぎ 干しいたけ ショウロンポウ(たまねぎ キャベツ) キャベツ もやし	ごはん でんぷん ショウロンポウ(はるさめ でんぷん 小麦粉) さとう	ごま油 ごま油
18月	小 せきはん 牛乳 チキンカツのレモンソースかけ しおこんぶあえ さわにわん ◎もものタルト	三河赤鶏のチキンカツ(とり肉 大豆) ぶた肉 とうふ ゆば もものタルト(豆乳)	牛乳	にんじん みつば にんじん	レモン果汁 キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ もものタルト(ももビューレー)	ごはん さとう さとう さといも でんぷん	三河赤鶏のチキンカツ(植物油) 米油 三河赤鶏のチキンカツ(植物油) 米油
18月	中 ひじきごはん 牛乳 チキンカツのレモンソースかけ さわにわん	とり肉 油あげ ちくわ 三河赤鶏のチキンカツ(とり肉 大豆)	ひじき 牛乳	にんじん みつば にんじん	ごぼう グリンピース レモン果汁 ねぎ えのきたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう さとう 三河赤鶏のチキンカツ(パン粉 小麦粉 でんぷん)	米油 三河赤鶏のチキンカツ(植物油) 米油
19月	中 こがたロールパン(乳) 牛乳 やきそば レバーいりつくね(3こ) いろいろサラダ	ぶた肉 いか ちくわ レバー入りつくね(とり肉とレバー) ハム かつおぶし	牛乳 青のり粉	にんじん	キャベツ 紅しょうが レバー入りつくね(たまねぎ) キャベツ きゅうり とうもろこし	こがたロールパン やきそばめん レバー入りつくね(でんぷん 米粉パン粉 さとう) さとう	米油 米油
23月	わかめごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ いそかあえ しろみそのごじる	ぶり竜田あげ(ぶり) 大豆 とうふ 油あげ ぶた肉 みそ	わかめ 牛乳	ほうれん草 にんじん	はくさい ねぎ 大根 こんにやく	ごはん がり竜田あげ(でんぷん) さといも	米油

小は小学校のみ、中は中学校のみ提供します。都合により食材を変更させていただく場合があります。
◎は、業者が直接学校へ配送します。●は、クラス用のものです。
6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品(100gあたり1g未満)や調味料等は、記載していません。

- 〈献立について〉
4日 かみまるくんの日です。「ごもくきんぴら」をよくかんで食べましょう。
歯がはえかわる時など、かみにくい場合は先生に言います。
5日 中学校は卒業をお祝いしたメニューです。中学3年生は最後の給食ですね。味わって食べてください。ご卒業おめでとうございます。
13日 「アーモンドサラダ」にクラス用アーモンドがつきます。配膳に注意しましょう。
18日 小学校は6年生の卒業をお祝いしたメニューです。ご卒業おめでとうございます。
23日 「ぶりのたつたあげ」は骨をとりのぞいてありますが、まれにのこっていることがあります。気を付けて、よくかんで食べましょう。
※11日「いわしのしょうがに」には、まれに魚卵が含まれることがあります。

何点とれたかな？給食チェックめいろ

今月の愛知の野菜
キャベツ きゅうり セロリー
大根 チンゲンサイ にんじん
はくさい パセリ ほうれん草
みつば もやし ミニトマト

毎月19日は「食育の日」
19 ~おうちでごはんの日~です。

35点~40点...よくがんばりました!
すばらしいです! 1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おしく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。

25点~34点...よくできました!
がんばりましたね。給食の時間を大切にできるようにがんばりましょう。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。

15点~24点...もう少しがんばろう!
給食の時間、楽しくすごしていますか? 次は、「これだけはがんばろう!」ということを決めて、取り組んでみましょう。

0点~14点...もっとがんばろう!
できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきましょう。もっと、もっと楽しい給食の時間にできよう!

1年をふりかえろう! 給食チェックめいろ

- めいろのルール
- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
 - ②同じ道を通らないこと。
 - ③ゴールしたら、答の合計得点を計算すること。

スタート

Q 給食の前にはしっかり手を洗えましたか?
よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q 食事のあいさつができましたか?
よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q 好き嫌いなく食べられましたか?
食べられた...5点
まあまあ食べられた...3点
食べられなかった...0点

Q 給食当番を協力してできましたか?
よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q よくかんで食べることができましたか?
よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q おはしを使って上手に食べることができましたか?
よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q いろいろな食べ物を食べることができましたか?
よくできた...5点
まあまあ食べた...3点
できなかった...0点

Q 給食時間を楽しく過ごしましたか?
とても楽しめた...5点
まあまあ楽しめた...3点
あまり楽しめなかった...0点

ゴール

計算式
合計 = 点