

母 学 校 給 食 献 立 表

平成24年3月 (15回)

長久手給食センター

曜日	献立名	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	はたらく力や体温になる食品
1 木	やしきそば しゅうまい (小2こ・中3こ) ナムル	牛乳 ぶたにく・いか かくなはんべん・ほしえび	にんじん・キャベツ・べにしょうが ほうれんそう・もやし・だいこん	クロワッサン やきそば・こめあぶら さとう・ごまあぶら・ごま パンこ・こむぎこ
2 金	きしめんじる ブロッコリーのサラダ チキンミンチカツ	牛乳 ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし・チキンハム とりにく・とりレバー	にんじん・ねぎ・こまつな ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし	ごはん きしめん・さとう こめあぶら パンこ・こむぎこ
5 月	ぶたどん なの はな あえ いわしいそべあげ (小2こ・中3こ)	牛乳 ぶたにく いわし・わかめ	たまねぎ・にんじん・なばな ほうれんそう・もやし	ごはん いとこんやく・さとう こめあぶら・ごま あぶら
6 火	コンソメスープ コーンスローサラダ ハンバーガー	牛乳 ベーコン・チキンハム スクールハンバーグ ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく	たまねぎ・はくさい・にんじん パセリ・キャベツ	パコメ さとう コーンスローレッシング パンこ
7 水	①ごもくごはん はるやさいのすましじる ②ごまずあえ ほたてフライ (小2こ・中4こ)	牛乳 かまぼこ・ぶたにく・なまあげ・けずりぶし ①とりにく・あぶらあげ・もものヨーグルト ②わかめ・おいわいクレープ ③わかめ・おいわいクレープ ④ごましお	だいこん・チンゲンサイ・えのきたけ ①ごぼう・にんじん・ほししいたけ ②きゅうり	①アルファかもちまい さとう・こめあぶら パンこ・こむぎこ
8 木	ちゅうかあんかけ えだまめサラダ ぎょうざ (小2こ・中4こ)	牛乳 ぶたにく・あさり むきえだまめ・ベーコン ぶたにく・とりにく	にんじん・たまねぎ・はくさい ほししいたけ・キャベツ・みつば	めんソフト さとう・ごまあぶら でんぶん・こめあぶら こむぎこ
9 金	なめこじる まぐろとだいこんのいために オレンジ 1/4こ	牛乳 ぶたにく・とうふ けずりぶし・みそ しろみそ・まぐろ	にんじん・なめこ・ねぎ・だいこん グリーンピース・オレンジ	ごはん でんぶん・こむぎこ こめあぶら・さとう
12 月	よしのに ゆかりあえ ちくわのごまてんぷら (小2こ・中3こ)	牛乳 とりにく・なまあげ たまはんべん・かくざりこんぶ けずりぶし・ちくわ	たけのこ・にんじん・ほししいたけ いんげん・キャベツ・きゅうり・ゆかり	ごはん こんにやく・さとう でんぶん・くろごま でんぶんこ・こめあぶら
13 火	ちゅうかどうふじる パンパンジーサラダ しろごまつくね (小2こ・中4こ)	牛乳 ぶたにく・とうふ わかめ・むきえび ささみ とりにく・とりレバー	ねぎ・はくさい・たけのこ にんじん・ほししいたけ・きゅうり もやし	ロールパン ごまあぶら・さとう パンこ・でんぶん・ごまあぶら
14 水	にくじゃが キャベツとツナのあえも あつやきたまご	牛乳 ぶたにく・オイルツナ あつやきたまご たまご	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・レモン さとう	ごはん じゃがいも・さとう いとこんにやく こめあぶら
15 木	ドライカレー ベーコンサラダ ミニトマト (小2こ・中3こ)	牛乳 ぶたひきにく・ベーコン	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・ミニトマト	ごはん オリーブあぶら・さとう
16 金	のっぺいじ とりにくのてりやえん ①ごまこ ②ごもくごはん	牛乳 ぶたにく・あぶらあげ・けずりぶし ①わかめ・おいわいクレープ ②ごましお ③とりにく・かまぼこ・もものヨーグルト	だいこん・にんじん・ねぎ ①きゅうり ②ごぼう・ほししいたけ	①せきはん さといも・でんぶん さとう・ごま・こめあぶら ③アルファかもちまい
19 月	ニンピラ チーズポテト ミネストローネ	牛乳 とりにく・ベーコン こなチーズ	とうもろこし・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリーンピース パセリ・セロリ・トマト	アルファ バター・じゃがいも マカロニ
21 水	ビビンバ ツク	牛乳 ぶたにく・みそ・とりにく かたぬきチーズ	しょうが・にんにく・もやし にんじん・ほうれんそう はくさい・たまねぎ・ねぎ	ごはん さとう・ごまあぶら ごま・トック こめあぶら
22 木	だいたいのチリコンカン ポテトサラダ キウイフルーツ 1/2こ	牛乳 とりにく・ベーコン だいたいのこなチーズ チキンハム	にんじん・パセリ・たまねぎ キャベツ・きゅうり・キウイフルーツ	バター バター・さとう じゃがいも・マヨネーズ

*太字は、加工食品の主な材料です。
◎は、業者が直接学校へ配達し、容器も回収します。

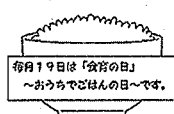
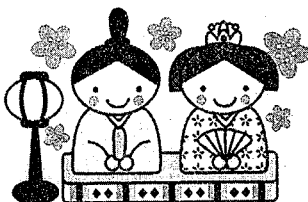
3月となり、今年度も終わりに近づいてきました。1年間、この献立表を通して、食生活や健康についてお知らせしてきましたが、毎日の生活に役立てていただき、ありがとうございました。『はい』の項目にチェックしてください。

〈献立について〉

3月7日(水) 中学校16日(金)
小学校は卒業お祝いメニューで赤飯がつかます。クラス用でごま塩がつかますので、かけて食べてください。

3月8日(木) 月に一度のかみまるくんの日です。しっかりかんで食べてください。

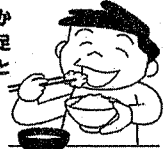
3月21日(水) 「ビビンバ」
ご飯の上に味付けした肉と野菜をのせ、みそをかけて食べましょう。



『食育手紙』で、この1年間の食生活を振り返ってみましょう。

1日3食きちんと食べた

朝起きると、遅やからだはエネルギーが足りないため、ボーッとしています。特に「朝ごはん」は大切です。



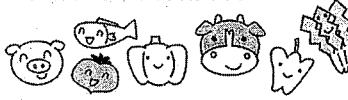
食べ物の産地に関心を持った

日本では約6割もの食べ物を外国からの輸入に依存していることを知っていますか？



好き嫌いせず何でも食べた

一つの食べ物で完璧なものはありません。だから食べ物を上手に組み合わせることでバランスよく食べることが大切です。



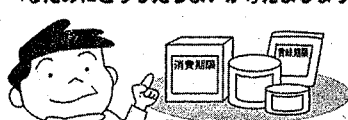
食べ残しをしなかった

食べ物や食べ物を作っている人、調理している人に感謝をして食べましょう。



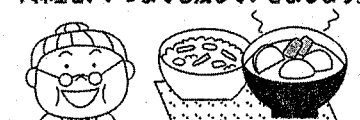
食べ物の安全性に関心を持った

消費期限などをチェックして、安全に食べるためにどうしたらよいか考えましょう。



地域に伝わる郷土料理を食べた

昔から地域や家庭に伝わっている食べ物や料理を、いつまでも残していきたいです。



により食材の変更をさせていただく場合があります。
紙配合率100%再生紙を利用しています。白色度 70%

さあ、いくつできましたか。残念ながらできなかったところ友だちや家族の意見も参考にしてまた来年がんばりましょう。



