



# 令和3年3月 学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数16回

稲沢市立明治中学校

曜日	月	火	水	木	金
献立名	1日 お祝いデザート 切干し大根の鶏肉のしん煮 ごま酢和え 2個 ごま塩 赤飯 お祝いすまし汁	2日 ヨーグルト ほうれんそうのおひけし にじますのから揚げ 五目あんかけうどん	3日 卒業式 3年生のみぞさんへ 小学1年から中学3年までの9年間の給食はどうでしたか？ 自分の体は自分の食べたものでつくられます。給食を手本に、これからも、いろいろな食べ物からパワーをもらって健康に過ごしてくださいね。	4日 オリーブサラダ ピロシキ ミルクローレン ピーフストロガフ	5日 梅しず和え けんちん信田のみそかけ デコボン ご飯 つぼん汁
	赤 ゆば 豆腐 かまぼこ 鶏肉	鶏肉 かまぼこ にじます		牛肉 鶏肉 卵	鶏肉 厚揚げ けんちん信田 みそ
	緑 牛乳 にんじん みつば	牛乳 青のり ヨーグルト にんじん ほうれんそう		牛乳 ヨーグルト にんじん パセリ トマト	牛乳 <b>カタクチイフシ</b> にんじん 小松菜
黄 白菜 えのきたけ レモン 切干し大根 キャベツ きゅうり	ねぎ しいたけ えのきたけ 白菜 もやし		玉ねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり グリンピース	ごぼう こんにゃく 大根 しいたけ ねぎ キャベツ 梅 デコボン	
赤 赤飯 でんぶん 砂糖 シフォンケーキ 油 ごま ごま油	白玉うどん でんぶん 砂糖 油		パン ピロシキ じゃがいも ルウ 油 マヨネーズ	ご飯 里いも 砂糖	
献立名	8日 のり酢和え 玉子焼きのあんかけ ご飯 肉じゃが	9日 はるか ハンパンスー たこ焼き3個 マヨネーズ 野菜たっぷり塩ラーメン	10日 花野菜のおかか和え 星型コロッケ 和風カレー丼	11日 さばの銀紙焼き なのはなのごま和え ご飯 春のかきたま汁	12日 パンパネーサラダ シューマイ3個 ご飯 マーボー豆腐
	赤 牛肉 ちくわ 卵 ツナ	豚肉 なた	豚肉 厚揚げ 花かつお	さば みそ 卵 かまぼこ 豆腐	豆腐 豚肉 みそ シューマイ 鶏肉
	緑 牛乳 のり にんじん ほうれんそう	牛乳 にんじん	牛乳 にんじん ブロッコリー	牛乳 にんじん なばな	牛乳 にんじん チンゲンサイ
黄 玉ねぎ こんにゃく グリンピース しょうが もやし ご飯 じゃがいも 砂糖 でんぶん ごま	たけのこ キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ にんにく きゅうり とうもろこし はるか 中華めん たこ焼き 春雨 砂糖 油 ごま油 マヨネーズ	玉ねぎ しょうが たけのこ ねぎ カリフラワー キャベツ 麦ご飯 でんぶん コロッケ 砂糖 ルウ 油	もやし とうもろこし たけのこ えのきたけ ねぎ しいたけ ご飯 砂糖 でんぶん ごま	玉ねぎ ねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが もやし とうもろこし ご飯 砂糖 でんぶん ドレッシング	
献立名	15日 きんぴられんこん 和風ハンバーグ 愛知の大根葉ご飯 すいとん汁	16日 春色ゼリー和え ウインナー2本 小型ローレン 焼きそば	17日 即席漬け 愛知の野菜春巻き はるみ ご飯 根菜のごまキムチ汁	18日 トムジェリサラダ 福神漬け カレーライス	19日 かつおのおかか煮 鬼まん 春の香ば飯 かす汁
	赤 ハンバーグ はんぺん 油揚げ	豚肉 いか ちくわ ウインナー	豚肉 昆布 厚揚げ みそ 春巻き	豚肉 花かつお	鶏肉 油揚げ さけ 豆腐 みそ かつお
	緑 牛乳 にんじん だいこんば	牛乳 青のり にんじん	牛乳 にんじん	牛乳 チーズ にんじん ブロッコリー	牛乳 にんじん
黄 れんこん こんにゃく 枝豆 ねぎ 大根 白菜 ご飯 砂糖 でんぶん すいとん ごま ごま油	玉ねぎ キャベツ パイン 黄桃 アロエ パン 焼きそばめん いちごゼリー 油	キャベツ きゅうり たくあん漬け ごぼう 大根 白菜キムチ漬け ねぎ はるみ ご飯 油 ごま	玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし 福神漬け 金芽玄米ご飯 じゃがいも ルウ ドレッシング	たけのこ ふき しいたけ 大根 白菜 ねぎ しょうが ご飯 砂糖 鬼まん	
献立名	22日 ひじきの中華和え キャベツ入りつね ご飯 タイピーエン	23日 クレープ チキンたつた2 キャベツ タルタルソース チキン竜田ツグ ミネストローネ	<b>今月の郷土料理</b> <b>熊本県</b> <b>&lt;5日(金) つぼん汁・デコボン&gt;</b> つぼん汁はお祝いなどの時に食べられ、つぼと呼ばれるお椀によさうので「つぼん汁」と呼ばれます。デコボンは熊本県特産の甘くてさっぱりした果物です。 <b>&lt;22日(月) 大根煮&gt;</b> 春雨の入った具だくさんのスープです。明治時代に中国のお祝い料理が熊本県に伝わってできました。		
	赤 豚肉 かまぼこ いか うずら卵 つくね	チキン竜田 ベーコン	<b>世界の味を味わおう！</b> <b>4日(木)ロシア</b> ピーフストロガノフはロシアの代表的な料理です。仕上げにサワークリームやヨーグルトを入れるので牛肉がさっぱり食べられます。ピロシキは様々な具を小麦粉生地で包み、焼いたり揚げたりしたものです。オリヴィエサラダはロシア風のポテトサラダで、お祝いの時に食べられています。		
	緑 牛乳 ひじき にんじん	牛乳 にんじん パセリ トマト			
黄 玉ねぎ しいたけ 白菜 ねぎ しょうが きゅうり もやし とうもろこし ご飯 春雨 砂糖 でんぶん ごま油	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし にんにく サンドイッチローレン マカロニ クレープ 油 タルタルソース				

## あなたの食生活をふり返ってみよう！

新型コロナウイルスの流行で、食事時間の過ごし方が変わった1年でした。新型コロナウイルスの流行が収まって、健康のために大切なことも多いです。1年間を振り返り、今後の食生活に生かしましょう。



## 1年間ありがとうございました！



自分ができたことに○(できた) △(時々できた)  
×(できなかった)の印をつけてみましょう。



① 食事の前に石けんで手をしっかり洗った	② 毎日朝ごはんを食べた	③ 1日3食、残さないうちで食べた	④ おやつは時間を決めて食べた	⑤ 給食は静かによくかんで食べた	⑥ 感謝の気持ちをもって食べた	⑦ 嫌いなものでも頑張ってお食べた
○	○	○	○	○	○	○

赤：おもに体をつくるもの

緑：おもに体の調子を整えるもの

黄：おもに熱や力のもとになるもの

※都合により、献立内容が変更になることがあります。