



令和6年3月献立表

小学校・中学校

今月の目標


なごやかなふんいきで楽しく食べましょう。

※ はしは毎日忘れず持ってきましょう。

常滑市学校給食共同調理場

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・さとう	油脂・種実	
1 金	お祝い給食 中3卒業 ごはん 牛乳 キムチスープ ささみカツ きりぼしだいこんの ちゅうかあえ	ぶた肉 とうふ とり肉 ハム	牛乳	にんじん にはら にんじん	はくさい コーン にんにく だいこん きゅうり	米 さとう 小麦粉 さとう	油	634 753
4 月	せきはん 牛乳 (こぶくろごましおつき) さわにわん いわしのうめに コーンサラダ たくじょうマヨネーズ ☆おいわいいちごクレープ (中のみ)	ぶた肉 とうふ いわし かつおぶし とり肉 豆乳	牛乳	にんじん ねぎ ごぼう だいこん えのきたけ うめ コーン キャベツ きゅうり	いちご	米 もち米 あずき ごま でんぷん さとう マヨネーズ さとう 米粉 油		675 887
5 火	ソフトめん 牛乳 ちゃんぽんふうしるかけ とりにくのなんばんだれ おうとう	ぶた肉 いか えび とり肉	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが もやし 黄桃	ソフトめん さとう さとう でんぷん さとう	油	656 841
6 水	お祝い給食 小6卒業 ごはん 牛乳 とりだんごじる メンチカツ いそかあえ	とり肉 油揚げ ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ねぎ こまつな にんじん	玉ねぎ だいこん しいたけ キャベツ 玉ねぎ キャベツ	米 小麦粉 小麦粉 さとう	油 油	626 -
7 木	ミルクロールパン 牛乳 ほっかいどう やくもちょうさんホタテの クリームシチュー ハンバーグの トマトソースかけ キャベツとコーンのソテー	北海道八雲町産 ホタテかいばしら とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳 牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ はくさい エリンギ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	パン 小麦粉 さとう でんぷん	バター 油	680 888
8 金	ごはん 牛乳 はるさめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) コーヒー牛乳のもと	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな にんじん	玉ねぎ はくさい しょうが にんにく 玉ねぎ 大豆もやし	米 はるさめ さとう さとう さとう	ごま油	622 731
11 月	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス いかフライのソースかけ やさいサラダ	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん トマト にんじん	玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	米 麦 さとう 小麦粉 さとう	油	666 768
12 火	ごはん 牛乳 みだくさんじる ぶたにくのてりたまいため (とこなめさん きざみのりつき) キャベツとしらすのうめあえ ひとくちゼリー(ようなし) 小1こ中2こ	とり肉 生揚げ ぶた肉 たまご かつおぶし	牛乳 常滑産のり	にんじん ねぎ 赤しそ	だいこん えのきたけ ごぼう 玉ねぎ キャベツ うめ ようなし	米 さとう さとう		607 740
13 水	麦ごはん 牛乳 マーボどうふ あいちのやさしいりはるまき ビーフンのちゅうかいため	ぶた肉 とうふ みそ とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ 愛知県産キャベツ 愛知県産れんこん もやし	米 麦 さとう でんぷん 小麦粉 ビーフン	油 油	688 828
14 木	わかめごはん 牛乳 なまあげとだいこんの にもの さわらのしおこうじやき いろどりやさいのあえもの	生揚げ ぶた肉 さわら とり肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	だいこん もやし	米 さとう 米粉 さとう	油 オリーブ油	665 788
15 金	ごはん 牛乳 はるやさいたつぷりみそしる あかもくクロッケ さけとあおなごはんのぐ みたらしだんご	とうふ 油揚げ みそ ぶた肉 さけ かつおぶし	牛乳 あかもく	にんじん ねぎ ひろしまな きょうな だいこんば	はるキャベツ 新玉ねぎ 玉ねぎ	米 じゃがいも 小麦粉 さとう 米粉 さとう	油 油	668 788



18月	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		683 821
	コンソメスープ ツナサンドのぐ	とり肉 ツナ		にんじん	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	じゃがいも		
	フルーツポンチ				みかん パインアップル 黄桃 りんご	さとう		
	たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ	
19火	ごはん 牛乳		牛乳			米		- 806
	たけのこのうまに 	ぶた肉 さつま揚げ		にんじん	たけのこ はくさい しめじ えだ豆	さとう		
	かきあげ			にんじん しゅんぎく	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油	
	とりにくと とこなめさんやさいの あまからいため てんつゆこぶくろ	とり肉			常滑産玉ねぎ 常滑産キャベツ	さとう		
21木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		629 761
	カレーライス チキンサラダ	ぶた肉 とり肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく りんご コーン キャベツ きゅうり	じゃがいも	オリーブ油	
	ふくじんづけ			赤しそ	だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう		
	キャンディチーズ 小1こ中2こ たくじょうドレッシング		チーズ				ドレッシング	

※ 調味料にかかるアレルギーについては記載しておりません。

平均値	654 800
基準値	650 830

今日の料理紹介

よくかもう
11日 いかフライのソースかけ
★味わおう★
14日 さわらの塩こうじ焼き
♪作ってみよう♪
18日 ツナサンド
とこめちゃんと郷土を味わおう♪
19日 鶏肉と常滑産野菜の甘辛炒め

今月の応募献立

12日(火)
豚肉のていたま炒め

青海中学校
富田 梨央 さん

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、各調理場まで。
(TEL 北42-0773 南35-4001)
※物資の都合で、献立が変更になることがあります。
※献立表と給食よりは常滑市役所のホームページにも掲載しています。ご覧ください。
※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。

19日(火)
とこめちゃんと郷土を
味わおうの日
とこめちゃんの日
～毎月19日は食育の日です～

たべもの
カレンダー
さわら

3月7日(木) 北海道産のホタテが登場します!

ふっくらとして、食べ応えのある北海道産のホタテ貝柱が入ったクリームシチューを作ります。中国への輸出制限により深刻な影響を受けている水産加工業者への支援事業で、北海道八雲町(やくもちょう)から無償提供されました。おいしいホタテを食べて北海道八雲町を応援しましょう。

ご卒業おめでとう
ございます

～卒業お祝い給食～

小学6年生と中学3年生を対象に、バイキング形式の卒業お祝い給食を実施します。

献立

・菜めしごはん	・枝豆
・きな粉揚げパン	・ミニトマト
・とりのからあげ	・オレンジ
・あじフライ	・いちご
・れんこんチップス	・ぶどうゼリー
・フライドポテト	・ココア牛乳の素

どちらか1個

※汁物は通常給食と同じメニュー

給食時間を振り返ろう 「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった

バイキング給食のや・く・そ・く

- 好きなものを好きなだけ選ぶのではなく、主食・主菜・副菜・汁物など栄養バランスを考えよう。
- 自分の適量を考えて、残さず食べられるように料理を取るようしよう。
- 料理を取る時には、手をよく洗い、アルコール消毒をしてから、料理を取りましょう。
- マナーを守り、周りの人のことを考えて料理を取ったり、きれいに盛り付けたりしよう。

常滑市のホームページで朝食レシピを紹介しています。QRコードで読み込むとすぐに見られます。

「本日の献立写真」 「パワーアップ 朝ごはん」

いままで紹介してきたレシピや、給食の写真も掲載してありますので、ぜひご覧ください。

