



令和5年度3月 学校給食予定献立表

岩倉市学校給食センター
「ゆめミール」

※この献立表は、すべての食材を記載しているものではありません。食物アレルギーに関わる食材は、詳細な献立別アレルギー表示一覧表および使用物質一覧でご確認ください。

日付	曜日	献立名	おもにからだをつくるものになるもの(あか)		おもにからだのちようしをととのえるものになるもの(みどり)		おもにエネルギーのものになるもの(きいろ)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵・豆・豆製品	乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実
1	きん	◆桃の節句献立◆ セルフそぼろちらしずしのぐ (ごはん) ぎゅうにゅう なばなとキャベツのうめふうみごまあえ すましじる ひなあられ	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが れんこん ほししいたけ えだまめ	さとう こめ	あぶら ごま
4	げつ	【小学校】 こがたロールパン ぎゅうにゅう やきそば さめのカレーフライ ★がまごおりみかんゼリー ◆セレクト給食【中学校】◆ こがたロールパン ぎゅうにゅう やきそば セレクトフライA(トンカツ) セレクトフライB(えびカツ) ★セレクトデザート1(こしあんクリームだいふく) ★セレクトデザート2(いちごクレープ) ★セレクトデザート3(とうにゅうプリンタルト)	ぶたにく さめ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャベツ たまねぎ みかん	こがたロールパン やきそばめん パンこ こむぎこ さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら
5	か	◆中学校卒業おめでとう献立◆ わかめごはん(小学校) ぎゅうにゅう せきはん(中学校) ごましお(中学校) とりにくのあげてり(小2こ 中2こ) ほうれんそうともやしのあえもの ごじる	あずき	わかめ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし さとう	こめ こめ もちこめ でんぶん さとう	ごま あぶら
6	すい	ぶたどん (ごはん) ぎゅうにゅう いわしのかんろに なます	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ しょうが	さとう こめ	あぶら
7	もく	いわくらじまんのさくらうどん (しらたまうどん) ぎゅうにゅう たまねぎとさつまいものかきあげ なめたけあえ ★りんごゼリー	かまぼこ あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん みつば こまつな	だいこん ごぼう ほししいたけ たまねぎ はくさい コーン なめたけ りんご	しらたまうどん さつまいも こむぎこ でんぶん さとう	あぶら
8	きん	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき かおりあえ みそおでん	ぶり	ぎゅうにゅう	しそ にんじん	キャベツ もやし だいこん こんにやく	こめ さとう でんぶん	
11	げつ	ごはん ぎゅうにゅう たららのさらさあげ じゃがいもとこまつなのおかかあえ とりけんちんじる しそふりかけ	たら かつおぶし とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ しそ	しょうが とうもろこし こんにやく ごぼう だいこん	でんぶん じゃがいも さとう	あぶら
12	か	くろロールパン ぎゅうにゅう いかのハーブやき キャベツとこんにやくのサラダ コーンポタージュ	いか	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう なまクリーム	パジル にんじん	にんにく レモン キャベツ こんにやく だいこん とうもろこし たまねぎ	でんぶん	ドレスシング あぶら
13	すい	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ あいちのやさしいりはるまき だいずもやしのナムル	どうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ れんこん	さとう でんぶん さとう でんぶん こむぎこ みずあめ	ごまあぶら あぶら ごまあぶら だいずあぶら
14	もく	ごはん ぎゅうにゅう めばるのあますあんかけ ひじきのいために ひきずり	めばる だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たけのこ とうもろこし こんにやく えのきたけ はくさい	こめ さとう でんぶん さとう	あぶら あぶら
15	きん	◆めざせ！おはし名人「くるむ」◆ ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしょうがだれかけ ツナいりじゃこキャベツ ぐだくさんみそしる あじつけのり	とりにく ツナ どうふ あぶらあげ みそ かつお いわし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ たくあん だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ	こめ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら
18	げつ	◆小学校卒業おめでとう献立◆ ◆セレクト給食【小学校】◆ あいちのだいこんぼごはん ぎゅうにゅう セレクトフライA(トンカツ) セレクトフライB(えびカツ) こまつなのねりごまあえ とんじる ★セレクトデザート1(こしあんクリームだいふく) ★セレクトデザート2(いちごクレープ) ★セレクトデザート3(とうにゅうプリンタルト)	ぶたにく えび たら ぶたにく とうふ みそ あずき とうにゅう	ぎゅうにゅう	だいこんば こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ もやし とうもろこし ごぼう だいこん こんにやく いちご	こめ さとう パンこ こむぎこ こめこ さとう でんぶん パンこ こむぎこ さとう さとういも もちこ さとう でんぶん こめこ さとう みずあめ でんぶん	あぶら あぶら ごま あぶら あぶら
19	か	【中学校】 あいちのだいこんぼごはん ぎゅうにゅう さめのカレーフライ こまつなのねりごまあえ とんじる ★がまごおりみかんゼリー	さめ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	もやし とうもろこし ごぼう だいこん みかん	こめ パンこ こむぎこ さとう さとう	あぶら ごま
21	もく	ハヤシライス (ごはん) ぎゅうにゅう しいらのパジルフライ グリーンサラダ	ぶたにく しいら	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パジル ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	じゃがいも こむぎこ こめ パンこ こむぎこ	あぶら あぶら ドレスシング
21	もく	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのヤンニョム チャプチェ わかめスープ ★ヨーグルト	あつあげ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう れんにゅう かんてん	にんじん ピーマン	にんにく にんにく しょうが たまねぎ たけのこ とうもろこし	こめ さとう でんぶん はるさめ さとう	ごまあぶら

◆太字は、岩倉市産の野菜です。 ★業者直送で、容器は回収します。

◆魚には骨があります。よく噛んで注意して食べましょう。 ※献立の内容は、変わることがあります。

みんなのアイデアメニュー

今月の学校給食目標

1年間の食生活を振り返ろう

1年間のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返りましょう。