



実施日	除去対応給食	献立名	食べ物のはたらき				栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g	お知らせ
			(赤) おもに体をつくる食品 肉類、魚介類、乳類 卵類、豆、大豆製品 かいそう類	(緑) おもに体の調子を整える食品 緑黄色野菜	(黄) おもにエネルギーになる食品 その他の野菜、 きのこ類、くだもの	こく類、いも類 さとう、油脂類 種実類		
2月		サンドイッチパンズパン 牛乳 豆乳コーンスープ フライドチキン ポイルキャベツ	牛乳 ベーコン 豆乳 とり肉	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	サンドイッチパンズパン じゃがいも 米粉のホワイトルウ 米サラダ油 小麦粉 なたね油 マヨネーズドレッシング	669 26.9	フライドチキン：パンにフライドチキンとキャベツをはさんで食べましょう。 マヨネーズドレッシング（クラス1本）
3月		(ひな祭り給食) ごはん 牛乳 春のすまし汁 キャベツ入り平つくね こんぶのちらし寿司の具 ひなあられ	牛乳 とうふ 梅型かまぼこ とり肉 こんぶ とりもも肉 油揚げ ちくわ	こまつな	えのきたけ たまねぎ キャベツ	米 さとう ひなあられ	578 23.7	こんぶのちらし寿司の具：ごはん に混ぜて食べましょう。
4月		ごはん 牛乳 とうふの中華煮 しゅうまい もやしとじゃがいものいためもの	牛乳 豚もも肉 とうふ 豚肉 とり肉 とりもも肉	にんじん	しょうが たまねぎ 白ねぎ 干しいたけ たまねぎ もやし	米サラダ油 さとう でんぶ しゅうまいの皮 じゃがいも 米サラダ油	601 24.8	しゅうまい (2コ)
5月		ごはん 牛乳 青菜のスープ あおさりあげフライ マカロニとやさいのソテー	牛乳 とりむね肉 あじ あおさ ウインナー	チンゲンサイ	もやし たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも 米サラダ油 パン粉 小麦粉 なたね油 マカロニ 米サラダ油	579 21.7	
6月		ごはん 牛乳 ぶた肉とやさいの和風いため 具だくさん厚焼き卵 大根サラダ お魚ふりかけ	牛乳 豚もも肉 揚げはん 卵 まぐろ お魚ふりかけ	にんじん さやいんげん にんじん	キャベツ たまねぎ 干しいたけ グリーンピース とうもろこし たけのこ しいたけ だいこん きゅうり とうもろこし	米サラダ油 さとう さとう	571 22.9	
9月		ごはん 牛乳 五目大豆 いわしの梅煮 はくさいのたくあんあえ	牛乳 大豆 とりむね肉 ちくわ いわし	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく 梅 きゅうり はくさい たくあんづけ	米 米サラダ油 さとう さとう	608 27.6	
10月		小型ロールパン 牛乳 おかず焼きそば 菜の花コロッケ ごぼうサラダ ココアのもと	牛乳 豚もも肉 ちくわ 青のり まぐろ	にんじん 菜の花	キャベツ もやし たまねぎ ごぼう とうもろこし	小型ロールパン 中華めん 米サラダ油 じゃがいも パン粉 なたね油 ごまドレッシング ココアのもと	576 21.3	ごまドレッシング (クラス1本)
11月		ごはん 牛乳 打ち豆のみそ汁 れんこんハンバーグ 大根の煮付け	牛乳 打ち豆 油揚げ 赤みそ 白みそ 豚肉 とり肉 まぐろ	にんじん さやいんげん	はくさい 白ねぎ れんこん たまねぎ だいこん こんにやく	米 さとう パン粉 さとう でんぶ 米サラダ油 さとう	583 24.5	
12月		ごはん 牛乳 ふのすまし汁 さばのたつた揚げ じゃがいものそば煮	牛乳 とりむね肉 かまぼこ さば 豚もも肉	にんじん ほうれん草	干しいたけ たまねぎ グリーンピース	米 おつゆ でんぶ なたね油 じゃがいも さとう 米サラダ油	619 29.2	
13月		麦ごはん 牛乳 ポークカレー ひじきサラダ フルーツのみかんゼリーあえ	牛乳 豚もも肉 ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう えだ豆 とうもろこし パインアップル アロエ 糖蜜みかんゼリー	米 麦 じゃがいも 米サラダ油 カレールウ マヨネーズドレッシング	662 19.5	ポークカレー：乳不使用です。 マヨネーズドレッシング (クラス1本)
16月		ごはん 牛乳 中華スープ やさいチヂミ ピビンバ	牛乳 とりむね肉 とうふ とうふ 豚もも肉	チンゲンサイ にんじん いら にんじん ほうれん草	もやし エリンギ たまねぎ 切り干しだいこん 白菜キムチ	米 ごま油 米粉 米サラダ油 さとう 米サラダ油	567 19.6	減塩しょうゆ (クラス1本)
17月	卵	ごはん 牛乳 こうやどうふの親子煮 銀ひらすのてりやき 切り干し大根サラダ	牛乳 とりむね肉 高野豆腐 卵 銀ひらす まぐろ	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ たまねぎ 切り干しだいこん とうもろこし えだ豆	米 米サラダ油 さとう 米サラダ油 さとう でんぶ ごまドレッシング	666 31.7	ごまドレッシング (クラス1本)
18月		(卒業お祝い給食) 赤飯 牛乳 白みそ汁 三河赤どりのチキンカツ ごまあえ さくらゼリー	牛乳 油揚げ とうふ 白みそ とり肉 チンゲンサイ 蕪餅の葉ねぎ	にんじん こまつな	キャベツ キャベツ	米 もち米 あずき じゃがいも パン粉 小麦粉 なたね油 白すりごま さくらゼリー	647 27.2	薬さくらゼリー 中濃ソース (クラス1本)
23月		中華めん のむヨーグルト みそラーメンのスープ 揚げぎょうざ もずくのサラダ	ヨーグルト 豚もも肉 なたね巻き 赤みそ 白みそ 豚肉 もずく	にんじん	キャベツ メンマ とうもろこし もやし 白ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん	中華めん 米サラダ油 ぎょうざの皮 なたね油 中華ドレッシング	572 19.6	揚げぎょうざ (2コ) 中華ドレッシング (クラス1本) のむヨーグルトの空き容器は、ふたを取って重ね、ビニール袋に入れて返しましょう。

たべたくんマークは蒲郡の日給食です。

カミちゃんマークはカミカミ給食です。よくかんで食べましょう。

※食材の太文字は愛知県産の予定です。
※材料は都合により変更することがあります。

※食材の安全を確認して使用しています。
※薬は業者配送です。

卒業生のみなさんへ

吹く風に春を感じるようになりました。今年度もあとひと月で終わりです。6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。中学校での3年間は、心身ともに大きく成長する時期です。これからも「食べること」を大切に、健康で充実した中学校生活を送ってください。ご卒業おめでとうございます。

卒業お祝い給食 3月18日(水)

 赤飯：もち米と小豆を蒸したごはんです。赤飯の赤色には、「邪気を払う」という意味があるため、お祝いの席などで食べられる習慣があります。

ひな祭り給食 3月3日(火)



ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。ひな祭り給食として、春のすまし汁や昆布のちらし寿司、ひなあられを実施します。



季節の食べ物 ～菜の花～

菜の花は、2月～3月が旬の緑黄色野菜です。ビタミン・ミネラル・食物繊維などを豊富に含んでいます。菜の花の苦みには、冬の間に体にため込んだ毒素を出す働きがあります。ふきのとうやたららの芽などの苦みのある野菜にも、菜の花と同じ働きがあります。3月10日(火)の「菜の花コロッケ」には、愛知県産の菜の花が入っています。旬の菜の花を味わって食べましょう。



振り返りチェックシート

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った	給食当番の身支度をしっかりできた	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	はしを正しく持ち、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

※今月の卵アレルギー対応給食の実施日は卵マークの日です。提供を受ける方は、「蒲郡市卵アレルギー対応給食承諾書」を確認してから食べましょう。

28品目のアレルギーを含む食品の情報は、対象者に配付する献立表(アレルギー一覧)に表示しています。28品目以外のアレルギーを含む食品の情報が必要な場合は、学校給食センターにてご確認ください。蒲郡市学校給食センター ☎66-1800

※この献立一覧表は、すべての食品や調味料が表示されているわけではありません。(加工食品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)



朝ごはんを食べて学校へ行こう

しっかり勉強! 元気に運動!! 笑顔で友達とも仲良しに!!!

毎月19日は食育の日です ～ おうちでごはんの日～

※給食のお米は設楽町産米です。

給食費納入のご案内

口座振替日は3月12日(木)です。振替口座残高不足にご注意ください。