

曜日	献立名	おもち・にく・ほねになるもの(あかい)	おもち体のちょうしをととのえるもの(みどりいろ)	おもにはたらく力になるもの(きいろ)	びこう
3月	ごはん いわしのかばやき さんしょくあえ せつぶんじる せつぶんまめ	いわしのかばやき(いわし) 牛乳 ハム とりにく とうふ かまぼこ せつぶんまめ(だいず)	もやし とうみょう だいこん にんじん みつば	ごはん いわしのかばやき(ころも) あぶら さとう でんぷん さとう	部分献立
4月	ごはん ホイコーロー きりぼしパンパンジー ワントンスープ 牛乳 ひとくちゼリー(小中:2こ)	ふたにく みそ とりにく かにふうみかまぼこ	しょうが にんにく キャベツ ピーマン きりぼしだいこん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ	ごはん あぶら さとう パンパンジーソース さとう ごま ワントン ひとくちゼリー(もも・ぶどう)	神守中3年なし
5月	ごはん にくじゃが けんちんしのだのみそだれかけ 牛乳 おひたし	ふたにく はんぺん けんちんしのだ みそ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん はくさい こまつな	ごはん じゃがいも あぶら さとう さとう でんぷん さとう	2月の野菜①:こまつな 神守中3年なし
6月	ソフトめん ミートソース 牛乳 コーンフライ ブロッコリーサラダ	ふたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース コーンフライ(コーン) ブロッコリー キャベツ	ソフトめん あぶら ハヤシルウ さとう でんぷん コーンフライ(ころも) あぶら さとう オリーブあぶら	神守中3年なし
7月	ごはん あいちのれんこんいりつくね(小:2こ・中:3こ) 牛乳 ひじきのいために なまあげのしろみそしる	あいちのれんこんいりつくね(にく) ひじき はんぺん なまあげ みそ	あいちのれんこんいりつくね(れんこん) にんじん こんにゃく えだまめ だいこん たまねぎ えのきだけ ねぎ	ごはん あぶら さとう	
10月	ごはん キムチなべ 牛乳 ぎょうざ(小:2こ・中:3こ) ちゅうかサラダ	とりにく だんご やきとうふ あぶらあげ ぎょうざ(にく)	キムチ はくさい しらたき にんじん なら ぎょうざ(やさい) だいこん みずな コーン	ごはん ぎょうざ(かわ) ごまあぶら さとう	
12月	むぎごはん カレーライス 牛乳 れんこんチップス ふくじんあえ	ふたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが れんこん キャベツ ふくじんづけ	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ あぶら	
13月	ごはん だいこんのそぼろに あじフリッター(小:2こ・中:3こ) 牛乳 ハムときゅうりのあえもの	とりにく がんもどき ちくわ あじフリッター(あじ) ハム	だいこん にんじん えだまめ しょうが はくさい きゅうり	ごはん さとう でんぷん あじフリッター(ころも) あぶら たまごめきマヨネーズ さとう	
14月	ごはん シーフードピラフ 牛乳 フランクフルト コンソメスープ チョコカップケーキ	えび いか フランクフルト ふたにく	たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん マッシュルーム コーン パセリ	ごはん オリーブあぶら さとう マカロニ オリーブあぶら チョコカップケーキ	バレンタイン献立
17月	わかめごはん コロッケ 牛乳 ゆかりあえ ふたじる	わかめ コロッケ(にく)	こまつな はくさい ゆかりこ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん コロッケ(じゃがいも・ころも) あぶら	
18月	りんごパン ハンバーグ ★とり肉のトマト煮 牛乳 だいこんサラダ	ハンバーグ とりにく だいず チーズ かにふうみかまぼこ	たまねぎ しめじ バジル にんにく トマト だいこん きゅうり	りんごパン じゃがいも さとう でんぷん オリーブあぶら たまねぎドレッシング	「とり肉のトマト煮」は、「津島市給食献立コンクール」で天王中学校1年生の森原さんが考えた料理です。
19月	ごはん ひきすり れんこんサンドフライ 牛乳 なのはなのおかかあえ ヨーグルト	とりにく やきとうふ かくら れんこんサンドフライ(にく) かつおぶし ヨーグルト	こしほね たまねぎ はくさい にんじん こんにゃく れんこんサンドフライ(れんこん) なのはな もやし	ごはん さとう れんこんサンドフライ(ころも) あぶら さとう	食育給食の日 2月の野菜②:なのはな
20月	ちゅうかめん しょうゆラーメン 牛乳 しゅうまい(小:2こ・中:3こ) きゅうりのかおりづけ	ふたにく なると しゅうまい(にく)	キャベツ にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが きゅうり	ちゅうかめん あぶら しゅうまい(かわ) さとう ごま ごまあぶら	
21月	ごはん さばのしょうゆこうじやき 牛乳 ごぼうサラダ いもだんごじる	さばのしょうゆこうじやき とりにく みそ ふたにく あぶらあげ	ごぼう コーン いんげん じゃがいもだんご たまねぎ にんじん しめじ みつば	ごはん ごま さとう たまごめきマヨネーズ	昼間小4年なし
25月	ごはん はるまき ★ごはんに合う! スタミナたっぷりいじり野菜のため 牛乳 はるさめスープ	はるまき(にく) ふたにく とうふ	はるまき(やさい) もやし なら にんにく たまねぎ にんじん こまつな きくらげ	ごはん はるまき(かわ) あぶら あぶら でんぷん はるさめ でんぷん	「ごはんに合う!スタミナたっぷりいじり野菜のため」は、「津島市給食献立コンクール」で南小学校5年生の夏目理菜さんが考えた料理です。
26月	クロロールパン オムレツ 牛乳 はなやさいのとうにゅうシチュー みかんゼリーポンチ	オムレツ ベーコン さかなのすりみだんご(さけ) とうにゅう	たまねぎ カリフラワー ブロッコリー マッシュルーム にんじん ナタデココ パイナップル もも レモンかじゅう	クロロールパン さとう でんぷん オリーブあぶら こめこのホワイトルウ あいちみかんゼリー さとう	
27月	ごはん ちくぜんに 牛乳 さんまのぎんがみやき そくせきづけ	とりにく がんもどき さんまのぎんがみやき(さんま・みそ)	れんこん たけのこ こんにゃく にんじん しいたけ いんげん キャベツ たくあんづけ	ごはん さといも あぶら さとう	カルシウム強化献立 れんこん、にんじんはJAより購入します。
28月	ごはん とりにくのからあげ(小中:2こ) 牛乳 こんぶあえ さつまじる	とりにく しおこんぶ なまあげ みそ	しょうが きゅうり はくさい だいこん にんじん ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さつまいも	

＜今月の栄養価＞

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの25~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの25~30%
小学校 平均	615	163	300	中学校 平均	774	155	278



＜節分＞
冬と春の季節の変わりめは、悪い気が入りやすいと言われています。そのため、鬼打ちの豆をまいたり、卒の枝にいわしの頭をさしたものを戸口にはさんで邪気を払う習慣が残っています。

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。