

日	こんだて名	おもにち・くに・ほねにぎるもの(あかい)		おもに体のちゅうしきとどのえるもの(みどりいろ)		おもにはたらくかにぎるもの(せいろ)		びこう
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海苔	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
1	ごはん ぎょうどん そくせきづけ さつまじる かんそうこざかな 牛乳	ぎょうどん なまあげ みそ	かんそうこざかな 牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり たくあんづけ ごぼう ねぎ	ごはん さとう	あぶら	
2	(小)ごはん (中)せきはん ★からあげのみぞれおろしあえ(小中:2コ) なのはなのしらすあえ おいわいじる りんごのジュレ 牛乳	とりにく とうふ かまぼこ	愛知応援給食 しらすほし 牛乳	なのはな にんじん みつば	しょうが ねぎ だいこん キャベツ コーン はくさい えのきだけ	(小)ごはん (中)せきはん でんぷん さとう	あぶら わふうドレッシング	中学校お祝い給食 中学3年生給食最終日 「からあげのみぞれおろしあえ」は「津島市給食献立コンクール」で高台寺小学校6年生の田原裕丸さんが考えた料理です。 中学校卒業式 給食なし
3	あげパン(ロールパン) にくだんごのトマトに さっぱりサラダ みかん 牛乳	ミートボール だいす とりにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ だいこん きゅうり みかん	ロールパン さとう じゃがいも さとう でんぷん さとう	あぶら オリーブあぶら オリーブあぶら	
4	ごはん さばのぎんがみやき くわかめいりきんぴら しらすたまじる 牛乳	さばのぎんがみやき(さば みそ) ベーコン とりにく あぶらあげ	くわかめ 牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼう はくさい しめじ	ごはん さとう こめごだんご	あぶら ごまあぶら ごま	
5	ごはん ぎょうざ(小:2コ・中:3コ) マーボーどうふ ちゅうかサラダ 牛乳	ぎょうざ(にく) とうふ ぶたにく みそ ツナ	いとかんてん 牛乳	にんじん チンゲンサイ	ぎょうざ(キャベツ たまねぎ にはら) たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし	ごはん ぎょうざ(かわ) さとう でんぷん さとう	あぶら	
8	ごはん あいちのやさいはるまき ナムル ワンタンスープ ヨーグルト 牛乳	あいちのやさいはるまき(にく) やきぶた かにふうみかまぼこ	わかめ ヨーグルト 牛乳	あいちのやさいはるまき(にんじん) にんじん ほうれんそう	あいちのやさいはるまき(キャベツ れんこん) だいすもやし たまねぎ だけのこと キャベツ	ごはん あいちのやさいはるまき(かわ) さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら ごま	
9	ごはん にじまのかんろうに ポテトサラダ さわにわん あじつけのり 牛乳	にじまのかんろうに ハム ぶたにく あぶらあげ	あじつけのり 牛乳	にんじん	きゅうり コーン だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん じゃがいも	たまごぬきマヨネーズ	
10	ごはん ひじきいりとりそぼろごはん きりぼしだいこんのうまに ゆかりあえ いちごプリン 牛乳	とりにく ツナ なまあげ ちくわ	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん ゆかりこ	えだまめ しょうが きりぼしだいこん しめじ キャベツ はくさい	ごはん さとう でんぷん さとう	あぶら	神守小5年なし
11	しらたまうどん にくみそめん ブロッコリーサラダ てづくりフルーツケーキ 牛乳	ぶたにく みそ とうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だけのこと ねぎ しょうが もやし ドライフルーツ(バナナ パパイア マンゴー)	しらたまうどん でんぷん さとう	あぶら ごまドレッシング マーガリン(乳・卵なし)	
12	ごはん こめこのビーフカレー コーンフライ ぶくじんづけ オレンジ(小中:2コ) 牛乳	ぎょうどん	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが コーンフライ(コーン) ぶくじんづけ オレンジ	ごはん じゃがいも コーンフライ(ころも)	あぶら こめこのカレー あぶら	
15	ごはん あげまぐろのごまがらめ こんぶあえ しろみそしる やさいふりかけ 牛乳	まぐろ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こんぶ 牛乳	にんじん	もやし きゅうり はくさい えのきだけ ねぎ やさいふりかけ(やさい)	ごはん さとう	あぶら ごま	
16	ツイストロールパン フランクフルト ふゆやさいのスープに りんごのクリームヨーグルトあえ 牛乳	フランクフルト とりにく	ヨーグルト なまクリーム 牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ カリフラワー マッシュルーム りんご	ツイストロールパン マカロニ さとう	あぶら	3月のやさい が1777
17	ごはん ごぼういりつくね(小:2コ・中:3コ) みそおでん うましおキャベツ 牛乳	ごぼういりつくね(にく) ぶたにく がんもどき はんぺん みそ	こんぶ しらすほし 牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼういりつくね(ごぼう) だいこん こんにゃく キャベツ もやし	ごはん さといも さとう さとう	あぶら ごまあぶら	
18	(小)せきはん (中)ごはん さわらのてりやき はちはいじる れんこんサラダ もものこめタルト 牛乳	さわらのてりやき とうふ あぶらあげ かまぼこ ハム	牛乳	にんじん みつば みずな	だけのこと しいたけ れんこん コーン	(小)せきはん (中)ごはん でんぷん さとう もものこめタルト(乳・卵なし)	あぶら たまごぬきマヨネーズ	小学校お祝い給食 小学6年生給食最終日 食育給食の日 3月のやさい みずな みつばはJAから購入します。
19	あげパン(ロールパン) にくだんごのトマトに さっぱりサラダ みかん 牛乳	ミートボール だいす とりにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ だいこん きゅうり みかん	ロールパン さとう じゃがいも さとう でんぷん さとう	あぶら オリーブあぶら オリーブあぶら	小学校卒業式 給食なし
22	ごはん いわしのほっしょうみそに あげじゃがいものそぼろに きゅうりのかおりづけ 牛乳	いわしのほっしょうみそに(いわし・みそ) とりにく なまあげ はんぺん	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく きゅうり	ごはん じゃがいも さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	カルシウム強化献立
23	ごはん ★ツナ缶の卵とじ& &野菜たっぷり炒めのダブル盛り丼 いそかあえ ぶたじる みかんゼリー 牛乳	ツナ たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ はくさい もやし だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう	あぶら	「ツナ缶の卵とじ&野菜たっぷり炒めのダブル盛り丼」は「津島市給食献立コンクール」で神守小学校5年生の木戸景佑さんが考えた料理です。
24	ごはん れんこんサンドフライ うめおかあえ とりつくねじる はなみだんご 牛乳	れんこんサンドフライ(にく) かつおぶし とりにくだんご	牛乳	にんじん みつば	れんこんサンドフライ(れんこん) キャベツ きゅうり うめ はくさい えのきだけ	ごはん れんこんサンドフライ(ころも) さとう	あぶら	

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	820	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	660	16.5%	30.3%	中学校 平均	815	15.8%	27.9%

* 来年度も「津島市給食献立コンクール」を実施する予定です。みなさんの応募を待っています！
* 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。