



令和5年4月分 学校給食献立予定表



じゅんぴやあとかたづけをきちんとしよう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるものになる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年量を掲載 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
11 火	りんごパン				りんご	パン		小麦 乳 大豆 りんご	632
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ささみカツ	とりにく				じゃがいも・こめこ でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆	
	はるキャベツのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	【キャベツ】・たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら	豚肉 大豆 牛肉 小麦	
12 水	ごはん					【こめ】			595
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆あじフリッター・2こ	あじ	おきあみ あおさ			こむぎこ・でんぷん さとう・こめこ	あぶら	大豆 小麦	
	とうにゅうみそしる	【ぶたにく】・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう		にんじん・はねぎ	はくさい・だいこん		あぶら	豚肉 大豆 小麦	
13 木	ごはん					【こめ】			654
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ポークカレー	【ぶたにく】		にんじん・【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも カレーパウダー	あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご バナナ	
	みかんゼリーあえ				ナタデココ・パインアップル もも	みかんゼリー		もも	
14 金	せきはん					【こめ】・あずき 【もちこめ】			684
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ハンバーグのおろしだれ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・だいこん	でんぷん・さとう じゃがいも	ラード あぶら	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	
	さくらのすましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ ほししいたけ			大豆 小麦	
17 月	ごはん					【こめ】			664
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ポテトコロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆	
	ごじる	【ぶたにく】・【だいず】 【とうふ】・ミックスマiso		にんじん・はねぎ	だいこん・しょうが		あぶら	豚肉 大豆	
18 火	ごはん					【こめ】			587
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	やきにくどんのぐ	【ぶたにく】		にんじん・ピーマン あかパプリカ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 小麦 りんご ごま	
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・ほししいたけ	はるさめ	あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
19 水	ソフトめん					ソフトめん		小麦	754
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ソフトめんミートソース(しる)	ぎゅうにく・【ぶたにく】 【だいず】		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース にんにく	ハヤシルウ・さとう	あぶら	牛肉・豚肉・大豆・小麦 りんご	
	ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく				でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉	
◎アスパラガスとツナのサラダ	まぐろフレーク		アスパラガス			ドレッシング	大豆	32.7	

○ * _____ しろしのおいおいデザートのからようき・スプーンはぎょうしゃががいしゅうします。

【*こごかな：ほねごとたべるこごかなをさします。】

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

○ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ ◎しろしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆しろしはセンターであげてちょうりしてあります。

○ 14日、18日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



4月9日(日)は愛知県議会議員一般選挙、
4月23日(日)は一宮市議会議員一般選挙
の投票日です。
必ず投票に出かけましょう！

一宮市明るい選挙推進協議会

★保護者の方へ★

★ご入学・ご進級おめでとうございます★

夢と希望いっぱいに胸を膨らませ、新学期がスタートします。子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校給食共同調理場では、安心安全な給食を提供できるように心がけていきます。よろしくお祈りします。



★学校給食献立予定表について★

- ①今年度より、献立表を教材として活用できるよう、献立名の記載の順番を変更し、主食・牛乳・主菜・副菜・汁物・デザート類の順にしています。
- ②料理ごとに、使用される食材を6つの食品群に分けて記載しています。
- ③料理ごとに、特定原材料及びそれに準ずる28品目についてのアレルギー表示を記載しています。
- ④1日の給食で摂取できる栄養量(エネルギーとたんぱく質)を記載しています。今年度より、エネルギーとたんぱく質を上下で記載しています。
- ⑤一宮市の学校給食では毎月、「まごわやさしい献立」「だしを味わう日」「旬を味わう日」「正しいはじつかいの日」の4つのねらいをもった献立を提供しており、実施日には献立のねらいを記載しています。

毎月19日は「食育の日」です。
食について、家族でも話し合ってみましょう！



令和5年4月分 学校給食献立予定表



じゅんぴやあとかたづけをきちんとしよう

日	曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる			みどり：おもにからだのちょうしをととのえるものになる		き：おもにエネルギーのものになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年量掲載 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
20	木	ごはん しゅんをあじわうひ ぎゅうにゅう しんじゃがのそぼろに しらすいりあつやきたまご ◎キャベツのしそひじきあえ	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん *ごさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ		鶏肉 大豆 小麦 卵 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆	610 22.8
21	金	わかめごはん ただしいはしづかいのひ ぎゅうにゅう きぬあつあげのあまみそがけ とりだんごじる *パインアップル	だいたす・あかみそ	わかめ 【ぎゅうにゅう】	にんじん	はくさい・ねぎ・えのきたけ しらたき パインアップル	【こめ】 でんぷん・さとう	あぶら	乳 大豆 小麦 鶏肉 大豆 小麦	647 25.1	
24	月	ごはん だしをあじわうひ ぎゅうにゅう さばのしおやき ◎こがねあえ よしのじる	さば	【ぎゅうにゅう】	【ほうれんそう】	とうもろこし だいこん・ほししいたけ ねぎ	さとう さといも・でんぷん	あぶら	乳 さば 大豆 小麦 大豆 小麦	618 28.9	
25	火	こむぎいりこめこロールパン ぎゅうにゅう ☆とりにくのマリアナソースがけ コーンクリームスープ	とりにく	【ぎゅうにゅう】	にんじん・パセリ	しょうが たまねぎ・とうもろこし	【こむぎいりこめこロールパン】 でんぷん・さとう	あぶら	小麦 乳 大豆 乳 鶏肉 大豆 小麦 りんご 豚肉 大豆	766 33.6	
26	水	ちゅうかめん ぎゅうにゅう しょうゆラーメン(しる) ☆あげギョーザ・2こ	【ぶたにく】・なると	【ぎゅうにゅう】	にんじん・にら	はくさい・もやし キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	【ちゅうかめん】 あぶら でんぷん・さとう こむぎこ	あぶら ラード ごまあぶら あぶら	小麦 乳 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま	646 24.7	
27	木	ごはん ぎゅうにゅう ☆ソースカツ ちawanむしスープ ココアパウダー	ぶたにく・だいたすこ とりにく・【たまご】 かまぼこ	【ぎゅうにゅう】	にんじん・はねぎ	えのきたけ・ほししいたけ	【こめ】 こむぎこ・でんぷん さとう でんぷん ココアパウダー	あぶら あぶら	乳 豚肉 小麦 大豆 りんご 鶏肉 卵 小麦 大豆 大豆	644 27.9	
28	金	むぎごはん ほねにきを つけてね ぎゅうにゅう さわらのてりやき ◎いんげんのごまあえ しんたまねぎのみそしる	「まごわやさしい」 こんだて	【ぎゅうにゅう】	さやいんげん	【たまねぎ】・えのきたけ・ねぎ	【こめ】・おむぎ さとう・でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま	乳 大豆 小麦 大豆 小麦 ごま 大豆	596 27.7	

○ * _____ するしのパインアップルのからぶくろはぎょうしゃがかいしゅうします。 【*ごさかな：ほねごとたべるごさかなをさします。】

- サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。
- 【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。
- 21日、24日、28日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

一宮市では、学校給食課のウェブページに好評献立のレシピを掲載しています。
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。

給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。

- 1 つめ**
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。
- 2 白衣・エプロン**
清潔な白衣やエプロンをきちんと身につけましょう。
- 3 ぼうし 帽子**
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
- 4 マスク**
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。
- 5 ハンカチ**
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。
- 6 てあら 手洗い。**
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。