



# 令和6年3月分 学校給食献立予定表



いちねんかんのきょうしよくをふりかえろう

日曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		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		
		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 *こざかな・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		
1 金	ごはん					【こめ】			664
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳		
	さわらのてりやき	さわら				さとう・でんぷん	あぶら	大豆 小麦	
	◎いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま	大豆 小麦 ごま	
	ごじる	【ぶたにく】・だいずペースト 【とうふ】・ミックスみそ	わかめ	にんじん・はねぎ	だいこん・ほししいたけ しょうが	さといも	あぶら	豚肉 大豆	
ひなあられ					ひなあられ			32.9	
4 月	ごはん					【こめ】			686
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳		
	☆とりにくの マリアソース	とりにく			しょうが	でんぷん・こめこ さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦 りんご	
	はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ		あぶら	豚肉 大豆 小麦	
5 火	ごはん					【こめ】			615
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳		
	やきにくどんのぐ	ぎゅうにく		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	牛肉 大豆 小麦 りんご もも ごま	
	ビーフンスープ	ベーコン		にんじん	はくさい・ねぎ ほししいたけ	ビーフン	あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
6 水	こがたロールパン					こがたロールパン		小麦 乳 大豆	582
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳		
	ミートボールのクリームに	ミートボール・ベーコン とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも ホワイトルウ	あぶら	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆	
	ミニグラタン	おから		トマト・にんじん	なす・たまねぎ りんご・にんにく	じゃがいも・こめこ みずあめ・さとう	ショートニング あぶら	大豆 りんご	
	◎フロッコリーのドレッシングあえ			フロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	
7 木	ごはん					【こめ】			641
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳		
	☆ミンチカツ	ぎゅうにく・ぶたにく			【キャベツ】・たまねぎ	でんぷん・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	牛肉 豚肉 大豆 小麦	
	ちawanむしスープ	とりにく・【たまご】 かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	鶏肉 卵 小麦 大豆	
	こざかな		かたくちいわし			さとう			
8 金	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	730
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳		
	しょうゆラーメン(しる)	【ぶたにく】・なると		にんじん・にら	もやし・とうもろこし		あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン	
	☆とりにくのからあげ	とりにく			にんにく・しょうが	でんぷん・こめこ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
11 月	ごはん					【こめ】			709
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳		
	☆さけとだいずのあまがらめ	さけ・【だいず】		さやいんげん		でんぷん・こめこ さとう	あぶら	さけ 大豆 小麦	
	キャベツのみそしる	【とうふ】・あぶらあげ しるみそ		にんじん	【キャベツ】・えのきたけ・ねぎ			大豆	
*きよみオレンジ				きよみオレンジ			オレンジ	30.2	
12 火	ソフトめん					ソフトめん		小麦	708
	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	
	オムレツ	たまご				さとう	あぶら	卵 大豆	
	◎ごぼうサラダ	ささみフレーク		にんじん	ごぼう		ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン ごま	

○ \* \_\_\_\_\_ しるしの、きよみオレンジのかわ・からぶくろは、ぎょうしゃがかいしゅうします。

【\*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

○ 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。

○ 1日、5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。



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6年3月分 学校給食献立予定表



いちねんかんのきゅうしょくをふりかえろう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		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		
13 水	わかめごはん		わかめ			【こめ】			605
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	みそおでん	【ぶたにく】・はんぺん あかみそ		にんじん	こんにゃく・だいこん	さといも・さとう	あぶら	豚肉 大豆	
	キャベツいりつくね	とりにく・かつおぶし			【キャベツ】・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉	
14 木	ごはん					【こめ】			645
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	さばのこうみだれがけ	さば				さとう・でんぷん	あぶら・ごま ごまあぶら	さば 大豆 小麦 ごま	
	◎ひじきときゅうりのささみあえ	ささみフレーク	ひじき		きゅうり	さとう	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン ごま	
15 金	ごはん					【こめ】・おむぎ			663
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	にくじゃが	【ぶたにく】		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦	
	☆やさいかきあげ			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	こむぎこ	あぶら	小麦 大豆	
18 月	ごはん					【こめ】			694
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ハンバーグのおろしがけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・だいこん	でんぷん・さとう	ラード あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	
	◎なのはなあえ			なのはな	とうもろこし		ドレッシング		
	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	
21 木	ごはん					【こめ】			709
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	カレーシチュー	【ぶたにく】		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも カレールウ	あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご バナナ	
	☆ヒレカツ・2こ	ぶたにく・だいすこ				でんぷん・パンこ	あぶら	豚肉 小麦 大豆	
ココアパウダー						ココアパウダー		大豆	25.1

○ \* \_\_\_\_\_ するしの、おいらいデザートのかきまぜは、ぎょうしゃがかいしゅうします。 【\*こさかな：ほねごとたべるこさかなをさします。】

○ 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。)

○ こんだてめいに ( ) できさいされているちようみりょうは、こぶくろタイプです。

○ ◎するしはセンターでドレッシングなどであててあります。

○ ☆するしはセンターであけてちようりしてあります。

○ 13日、14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。

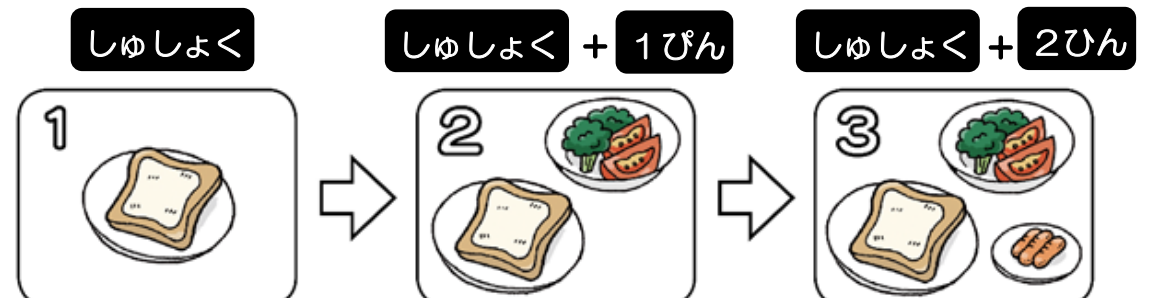


## はるやすみも

## まいにち「あさごはんをたべよう！」

あさごはんは、のうやからだをめざめさせ、エネルギーをほきゅうするうえでもたいせつです。はるやすみのあいだも、はやねはやおきをして、まいにちあさごはんをたべましょう。

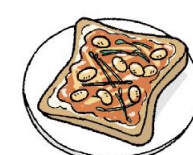
### ・あさごはんステップ1・2・3！



あさごはんに、パンやごはんだけのひとは、やさいのおかずや、にくやさかな、たまごなどのおかずをプラスして、すこしずつステップアップしていきましょう。

### ・かんたんあさごはんをつくってみよう！

#### なっトースト



- ① ねぎをみじんざりにする。
- ② なっとうに①としょうゆをいれてまぜる。
- ③ しょくパンに②をのせて、とろけるチーズをのせてトースターでやく。
- ④ きたりのりをのせてできあがり。



## いちねんかんのきゅうしょくをふりかえろう

できたものには口にチェックをいれて、きゅうしょくのじかんをふりかえりましょう。

<input type="checkbox"/> きょうりよくして、きゅうしょくのじゅんびをすることができた。 	<input type="checkbox"/> ひとりぶんのりょうをきれいにもちつけた。 	<input type="checkbox"/> たのしく かいしょくすることができた。 
<input type="checkbox"/> バランスのよいしょくじのとりかたがわかった。 	<input type="checkbox"/> ちいきのじばさんぶつがわかった。 	<input type="checkbox"/> かんしゃのきもちをもってたべることができた。 