

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



準備や後片付けをきちんとしよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)		
20 木	麦ご飯					【米】・大麦			777
	牛乳		【牛乳】					乳	
	絹厚揚げの甘みそがけ	大豆・赤みそ				でん粉・砂糖	油	大豆 小麦	
	とり団子汁	とり団子		にんじん	はくさい・ねぎ・えのきたけ しらたき			鶏肉 大豆 小麦	
	*パインアップル				パインアップル				
21 金	中華めん					【中華めん】		小麦	802
	牛乳		【牛乳】					乳	
	しょうゆラーメン (汁)	【ぶた肉】・なると		にんじん・にら	はくさい・もやし		油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン	
	☆揚げギョーザ・3個	とり肉・大豆粉			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でん粉・砂糖・小麦粉	ラード・油 ごま油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま	
	◎こまつなのナムル			こまつな・にんじん			ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
24 月	わかめご飯		わかめ			【米】			899
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ポテトコロッケ	ぶた肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆	
	呉汁	【ぶた肉】・大豆・【豆腐】 ミックスみそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・しょうが		油	豚肉 大豆	
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳	
25 火	ご飯					【米】			761
	牛乳		【牛乳】					乳	
	新じゃがのそぼろ煮	【とり肉】		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦	
	しらす入り厚焼き卵	卵	しらす	こまつな		でん粉・砂糖	油	卵 小麦 大豆	
	◎キャベツのしそひじき和え		ひじき	こまつな・しその実	【キャベツ】	砂糖・水あめ	ごま・油	ごま 小麦 大豆	
26 水	ご飯					【米】			766
	牛乳		【牛乳】					乳	
	焼き肉丼の具	【ぶた肉】		にんじん・ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	砂糖・でん粉	油	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・干しいたけ	はるさめ	油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	
27 木	ソフトめん					ソフトめん		小麦	889
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ソフトめんミートソース (汁)	牛肉・【ぶた肉】・【大豆】		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・砂糖	油	牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご	
	ポロニアステーキ	とり肉・ぶた肉				でん粉・砂糖	ラード・油	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	
28 金	ご飯					【米】			789
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆あじフリッター・3個	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉・でん粉 砂糖・米粉	油	大豆 小麦	
	豆乳みそ汁	【ぶた肉】・【豆腐】 白みそ・豆乳		にんじん・葉ねぎ	はくさい・だいこん		油	豚肉 大豆 小麦	

○ * 印のパインアップルの空袋、ヨーグルトの空容器・スプーンは業者が回収します。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。

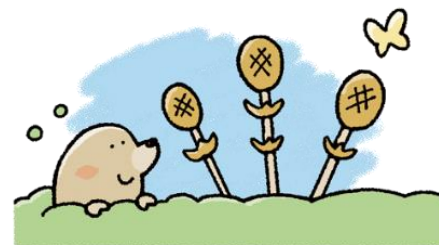
(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

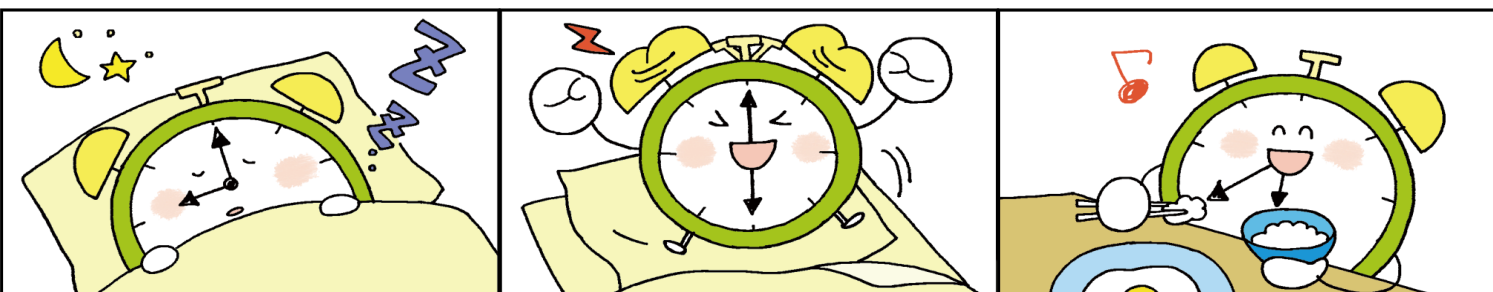
○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ 20日、26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。

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。



「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけましょう



夜遅くまで勉強やゲームをして睡眠時間が少なくなると、体内時計のリズムが乱れ、体調を崩しやすくなります。
早寝・早起きを心がけて十分に睡眠時間をとり、毎日、朝ごはんを食べて学校へ登校するようにしましょう。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べましょう。