



# 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			
1 金	ごはん					【こめ】			669	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	さばのこうみだれかけ	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		
	ゆばのすましじる	【とうふ】・ゆば		にんじん	はくさい・えのきたけ ほししいたけ・ねぎ			大豆 小麦		
ひなあられ						ひなあられ		33.6		
4 月	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・ふたにく			【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			27.9		
5 火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			602	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	みそおでん	【ふたにく】・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	22.0		
6 水	こがたロールパン					こがたロールパン		小麦 乳 大豆	592	
	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		
◎ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	20.1		
7 木	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)	【ふたにく】・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	31.9		
8 金	わかめごはん		わかめ			【こめ】			666	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	にくじゃが	【ふたにく】		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 (てんつゆ)			にんじん・しゆんぎく	たまねぎ・こほう	こむぎこ	あぶら	小麦 大豆 小麦 大豆		
11 月	ごはん					【こめ】			645	
	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		
こじる	【ふたにく】・だいすペースト 【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	32.5		
12 火	ごはん					【こめ】			677	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	カレーシチュー	【ふたにく】		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	ふたにく・だいすこ					でんぷん・パンこ	あぶら	豚肉 小麦 大豆	24.8	

- サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしよします。
- 【 】のしょくひんはいちねんかんのものをしよしています。(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ょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ◎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けてちょうりしてあります。
- 1日、5日、11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。

【\*こざかな：ほねごと食べるこざかなをさします。】



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)	中学年並掲載 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		
13	水	ごはん					【こめ】			647
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
		やきにくとんのぐ	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 もも 大豆 小麦 りんご 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	ピーファン	あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
		ココアパウダー				ココアパウダー		大豆	24.7	
14	木	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	30.1
15	金	ごはん					【こめ】			709
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
		☆さけとだいたいのあまがらめ	さけ・【だいず】		さやいんげん		でんぷん・こめ 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	
18	月	ごはん					【こめ】			695
		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	27.1	
		*おいわいデザート				おいわいデザート		乳 卵 小麦 大豆		
21	木	ごはん					【こめ】			686
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
		☆とりにくの マリアナソース	とりにく			しょうが	でんぷん・こめ 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	

○ \* しるしの、きよみオレンジのかわ・からぶくろ、おいわいデザートのからようき・スプーンは

【\*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

ぎょうしゃがかいしゅうします。

○ 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。

○ 13日のおかすには、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。

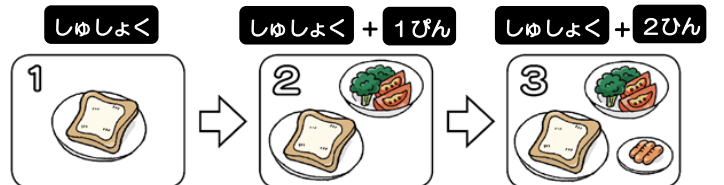


## はるやすみも

### まいにち「あさごはんをたべよう！」

あさごはんは、のうやからだをめぐめさせ、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 ねぎをみじんぎりにする。
- 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をたいらにひろげ、とろけるチーズをのせてトースターでやく。
- ④ きった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□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にかたがわかった。 	<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。 