



令和6年3月分 学校給食献立予定表



1年間の給食を振り返ろう

| 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) | | |
| | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物・きのこ | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂 種実 | | |
| 1 金 | 中華めん | | | | | 【中華めん】 | | 小麦 | 863 |
| | 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 | もやし・とうもろこし | | 油 | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン | |
| | ☆とり肉のから揚げ | とり肉 | | | にんにく・しょうが | でん粉・米粉 | 油 | 鶏肉 大豆 小麦 | |
| | ひなあられ | | | | | ひなあられ | | | |
| 4 月 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 866 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | ハンバーグのおろしかけ | ぶた肉・とり肉 | | | たまねぎ・だいこん | でん粉・砂糖 | ラード・油 | 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 | |
| | ◎なのはな和え | | | なのはな | とうもろこし | | ドレッシング | | |
| | 桜のすまし汁 | かまぼこ・【豆腐】 | | にんじん・【みつば】 | はくさい・えのきたけ 干しいたけ | | | 大豆 小麦 | |
| | *お祝いデザート | | | | | お祝いデザート | | 乳 卵 小麦 大豆 | |
| 5 火 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 832 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | カレーシチュー | 【ぶた肉】 | | にんじん・トマト | たまねぎ | じゃがいも カレールウ | 油 | 豚肉 小麦 大豆 りんご バナナ | |
| | ☆ヒレカツ・2個 | ぶた肉・大豆粉 | | | | でん粉・パン粉 | 油 | 豚肉 小麦 大豆 | |
| | ◎いろいろサラダ | | | にんじん | 【キャベツ】・きゅうり とうもろこし | | ドレッシング | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご | |
| 7 木 | わかめご飯 | | わかめ | | | 【米】 | | | 757 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | みそおでん | 【ぶた肉】・はんぺん 赤みそ | | にんじん | こんにゃく・だいこん | さといも・砂糖 | 油 | 豚肉 大豆 | |
| | キャベツ入りつくね | とり肉・かつお節 | | | 【キャベツ】・しょうが | でん粉・砂糖 | ラード・油 | 鶏肉 豚肉 | |
| 8 金 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 809 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | さばの香味だれかけ | さば | | | | 砂糖・でん粉 | 油・ごま油 ごま | さば 大豆 小麦 ごま | |
| | ◎ひじきときゅうりのささみ和え | ささみフレーク | ひじき | | きゅうり | 砂糖 | ドレッシング | 大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン ごま | |
| 湯葉のすまし汁 | 【豆腐】・湯葉 | | にんじん | はくさい・えのきたけ 干しいたけ・ねぎ | | | 大豆 小麦 | | |
| 11 月 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 921 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | ☆とり肉のマリアナソース | とり肉 | | | しょうが | でん粉・米粉・砂糖 | 油 | 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 | | 油 | 豚肉 大豆 小麦 | |
| | *ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | 乳 | |
| 12 火 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 797 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | 焼き肉丼の具 | 牛肉 | | 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 | 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 干しいたけ | ビーフン | 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 | | |
| 13 水 | 麦ご飯 | | | | | 【米】・大麦 | | | 860 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | |
| | 肉じゃが | 【ぶた肉】 | | 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 | 豚肉 大豆 小麦 | |
| | ☆野菜かき揚げ | | | にんじん・しゅんぎく | たまねぎ・ごぼう | 小麦粉 | 油 | 小麦 大豆 | |
| | (天つゆ) | | | | | | | 小麦 大豆 | |

- * 印の、お祝いデザート、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。)
- 献立名に () で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- ◎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。
- 7日、8日、12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。



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



1年間の給食をふり返ろう

| 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) 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう | 3群(カロテン) 緑黄色野菜 | 4群(ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ | 5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖 | 6群(脂質) 油脂 種実 | | | |
| 14 木 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 876 | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | ☆さけと大豆の甘がらめ | さけ・【大豆】 | | さやいんげん | | | でん粉・米粉 砂糖 | 油 | | さけ 大豆 小麦 |
| | キャベツのみそ汁 | 【豆腐】・油揚げ・白みそ | | にんじん | 【キャベツ】・えのきたけ・ねぎ | | | | | 大豆 |
| | *清見オレンジ | | | | 清見オレンジ | | | オレンジ | 35.7 | |
| 15 金 | ソフトめん | | | | | ソフトめん | | 小麦 | 837 | |
| | 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 |
| | オムレツ | 卵 | | | | | 砂糖 | 油 | | 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 | 35.3 |
| 18 月 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 801 | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | ☆ミンチカツ | 牛肉・ぶた肉 | | | 【キャベツ】・たまねぎ | | でん粉・パン粉 砂糖・小麦粉 | 油 | | 牛肉 豚肉 大豆 小麦 |
| | 茶わん蒸しスープ | とり肉・【卵】・かまぼこ | | にんじん・【みつば】 | えのきたけ・干ししいたけ | | | 油 | | 鶏肉 卵 小麦 大豆 |
| | 小魚 | | かたくちいわし | | | | | 砂糖 | 32.5 | |
| 19 火 | ☆揚げパン | | | | | 小型ロールパン・砂糖 | 油 | 小麦 乳 大豆 | 752 | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | ミートボールのクリーム煮 | ミートボール・ベーコン 豆乳 | | にんじん・パセリ | たまねぎ | | じゃがいも ホワイトルウ | 油 | | 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・米粉 水あめ・砂糖 | ショートニング 油 | | 大豆 りんご |
| | ◎ブロッコリーのドレッシング和え | | | ブロッコリー | | | | ドレッシング | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご | 23.5 |
| 21 木 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 802 | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | さわらの照り焼き | さわら | | | | | 砂糖・でん粉 | 油 | | 大豆 小麦 |
| | ◎いんげんのごま和え | | | さやいんげん | | | 砂糖 | ごま | | 大豆 小麦 ごま |
| | 呉汁 | 【ぶた肉】・大豆ペースト 【豆腐】・ミックスみそ | わかめ | にんじん・葉ねぎ | だいこん・干ししいたけ しょうが | | さといも | 油 | 豚肉 大豆 | 38.0 |

○ * 印の、清見オレンジの皮・空袋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。

○ 21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ゲンとそば・落花生を含んでいません。

1年間の給食をふり返ろう

できたものには口にチェックを入れ、給食の時間をふり返りましょう。

| | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 協力して給食の準備を することができた | <input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 盛りつけた | <input type="checkbox"/> 楽しく会食することが できた |
| <input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方がわかった | <input type="checkbox"/> 地域の地場産物が わかった | <input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べることができた |

春休みも

毎日「朝ごはんを食べよう！」



朝ごはらは、脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上で大切です。春休みの間も、早寝早起きをして、毎日朝ごはんを食べましょう。

・朝ごはんステップ1・2・3!



朝ごはんに、パンやごはんだけの人は、野菜のおかずや、肉や魚、卵などのおかずをプラスして、少しずつステップアップしていきましょう。

・簡単朝ごはんを作ってみよう!

なっトースト



- ①ねぎをみじんぎりにする。
- ②納豆に①としょうゆを入れて混ぜる。
- ③食パンに②を平らに広げ、とろけるチーズをのせてトースターで焼く。
- ④切ったのりをのせてできあがり。

