



令和5年 4月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

学校給食では、みなさんの心身の健やかな成長を願い、栄養バランスを考えた魅力ある献立をお届けします。旬の食材や、地元の食材を積極的に取り入れ、ご飯を中心とした日本型の食事を基本とし、時にパンや麺も加えたバラエティに富んだ献立になっています。また、学校給食は「生きた教材」です。健康だけでなく、感謝の心や食文化についても学ぶきっかけになればと思います。今年度も、みなさんが待ち遠しくなるようなおいしい給食を作っていきます。楽しみにしててください。



日 曜	献立名	赤：おもにからだをつくるもとになる	緑：おもにからだのちようしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもとになる	アレルギー義務表示				中学年量を掲載		
		さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの・きのこ	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	卵	乳	小麦	そば	落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11 火	ごはん			こめ					643	26.4	おいしい こんだて
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	とりにく・のたつたあげ	とりにく	しょうが・にんにく	でんぷん・あぶら							
	なばなのおかかあえ	かつおけずりぶし	なばな・もやし	さとう							
	さくらのすましじる	かまぼこ・とうふ	にんじん・はくさい・えのきたけ・みつば								
12 水	むぎごはん			こめ・おむぎ					732	20.1	
	ビーフカレー	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが	じゃがいも・カレールウ・あぶら	小麦						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	アスパラガスのツナサラダ	ツナ	アスパラガス・キャベツ・とうもろこし	ドレッシング							
	おいわいいちごクレープ	とうにゅう	いちご	さとう・こめこ							
13 木	ごはん			こめ					626	26.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	マーボードウフ	ぶたにく・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら ねぎ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら							
	パンサンスー	ハム	きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう・ごまあぶら							
14 金	クロワッサン			クロワッサン	小麦・乳				639	17.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	パンネのトマトソース	ウインナー	にんじん・たまねぎ・ピーマン マッシュルーム・にんにく・トマト	パンネ・あぶら	小麦						
	フルーツカクテル		パイナップル・もも・レモン	カクテルゼリー・さとう							
17 月	なめし		ひろしまな・きょうな・だいこんば	こめ					640	21.8	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・あぶら・パンこ・こむぎこ	小麦						
	そくせきづけ		キャベツ・みずな・たくあん								
	ちゃんこじる	とりだんご	はくさい・にんじん・えのきたけ・しらたき ほうれんそう・しょうが								
18 火	ちゅうかめん			ちゅうかめん	小麦				593	23.0	
	しょうゆラーメン(しる)	ぶたにく	にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・もやし ねぎ・にんにく								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	あげぎょうざ・2こ	とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが	でんぷん・ラード・こむぎこ ごまあぶら・あぶら	小麦						
	きりぼしナムル	ハム	きりぼしだいこん・きゅうり	さとう・ごまあぶら							
19 水	ごはん			こめ					618	22.7	ただし いしづかい のひ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	あつやきたまご	たまご		さとう・あぶら	卵						
	あかじそあえ		はくさい・もやし・あかじそ								
	しんじゃがいものうまに	とりにく・はんぺん	たまねぎ・にんじん・さやいんげん こんにゃく	じゃがいも・さとう・あぶら							

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では、「そば・落花生」は使用していません。
 - ② 11日、13日、20日、21日、26日、28日のおかずの原材料には「乳・卵・小麦・えび・かに」を含んでいません。ただし、調味料に含まれる場合があります。
 - ③ 献立予定表には、主な材料のみ記載しています。
食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
 - ④ 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・その他の順にしています。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味をご家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。



QRコードを読み取り



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



☆26日「きんぎょめし」☆

岐阜県各務原市に伝わる郷土料理をもとに、尾西第二中学校の生徒が考えてくれた献立です。ご飯に混ぜ込まれたオレンジ色のにんじんが、金魚のように見えることからこの名前がつけました。子どもから大人まで、多くの人に親しまれている料理だそうです。にんじんが苦手な子ども、食べやすい味付けを考えてくれました。



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 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	あか	みどり	き	アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 大豆 魚 鶏卵 豚肉 牛肉 小麦 大豆 卵	中学年量を掲載	
		赤：おもにからだをつくるもとになる さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	緑：おもにからだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこ	黄：おもにエネルギーのもとになる ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
20 木	ごはん			こめ		606	25.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	しろみざかなのごまがらめ	ホキ		でんぷん・あぶら・さとう・ごま			
	うのはなのいりに	おから・あぶらあげ	にんじん・ほうれんそう・ほししいたけ	さとう・あぶら			
	わかめのみそしる	ぶたにく・わかめ・みそ	だいこん・ねぎ・しめじ	さといも			
21 金	ごはん			こめ		605	25.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	てりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	ラード・でんぷん・さとう・あぶら			
	ほねぶとあえ	ちりめんじゃこ	こまつな・はくさい	さとう			
	けんちんじる	とりにく・なまあげ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ				
	オレンジ		オレンジ				
24 月	むぎごはん			こめ・おおむぎ		662	27.2
	ピピンパのぐ (にく)	ぶたにく	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ	さとう・あぶら			
	(やさい)		ほうれんそう・もやし	さとう・ごまあぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	トックスープ	とりにく	チンゲンサイ・たまねぎ・キャベツ とうもろこし	トック			
ヨーグルト	ヨーグルト			乳			
25 火	ごはん			こめ		613	25.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	めばるのあんかけ	めばる	みつば	あぶら・でんぷん・さとう			
	わかたけに	なまあげ・わかめ	たけのこ	さとう			
	しんたまねぎのかきたまじる	たまご	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ほうれんそう・ねぎ	でんぷん	卵		
26 水	きんぎょめし	あぶらあげ・ちりめんじゃこ	にんじん・さやえんどう・ほししいたけ	こめ・さとう		584	23.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	ごぼうつくね・2こ	とりにく	たまねぎ・ごぼう・しょうが	ラード・でんぷん・あぶら・さとう			
	はなやさいあえ		ブロッコリー・カリフラワー	さとう			
	ぶたじる	ぶたにく・みそ	かぼちゃ・だいこん・ねぎ こんにゃく・しめじ				
27 木	クロスロールパン			クロスロールパン	小麦・乳	712	24.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	チキンナゲット・2こ	とりにく	にんにく	パンこ・こむぎこ・ラード・あぶら	小麦		
	はるキャベツのサラダ	ツナ	キャベツ・あかパプリカ	ドレッシング			
	とうにゅうクリームシチュー	ベーコン・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	じゃがいも・こめこホワイトルウ			
28 金	ごはん			こめ		681	26.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	さばのみそだれ	さば・みそ		あぶら・さとう・でんぷん			
	ひじきのいために	ひじき・とりにく	にんじん・さやいんげん・とうもろこし	さとう・あぶら			
	ゆばのすましじる	ゆば・とうふ	はくさい・だいこん・ほししいたけ・みつば				

「まごわやさしい」
こんだて

しゅんを
あじわうひ

だしを
あじわうひ

2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。一汁三菜を基本とした、栄養バランスの良い食生活、自然の美しさ四季の移り変わりが表現されている点などが、世界でも認められています。

学校給食では、和食の良さを知ってもらうため、季節ごとの行事食に加え、「4つのわらいのある献立」を毎月実施します。



19日 正しいはしづかいの日

はしの使い方を意識して、給食を食べる日です。
上手にはしを使って、煮物の臭をつかんだり、厚焼き卵を切ったりしましょう。



25日 旬を味わう日

食べ物は「旬」の時期に食べると、一番おいしく、栄養価も高いと言われています。春にとれる新たまねぎや、新たけのこ、めばるの「旬のおいしさ」を感じてください。



20日 「まごわやさしい」献立

体に優しい和の食材である、「まめ類」、「ごま」、「わかめなどの海藻類」、「野菜」、「魚類」、「しいたけなどのきのこ類」、「いも類」が使われています。



28日 だしを味わう日

「だし」は、和食に欠かせないうま味のもとです。ゆばのすまし汁に使われている、かつお節と干しいたけのだしとうま味を感じましょう。

