



令和5年 5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 | 赤：おもにからだをつくるもとになる | 緑：おもにからだのちょうしをととのえる | 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 | えび | かに | そば | 落花生 | エネルギー (kcal) |
| 1 月 | ごはん | | | こめ | | | | | | | 713 | 30.2 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | かつおのおかかあえ | かつお・かつおけずりぶし | | じゃがいも・さとう・あぶら・てんぷん | | | | | | | | |
| | はるキャベツのおひたし | | キャベツ・みずな | さとう | | | | | | | | |
| | わかたけじる | わかめ・とうふ | たけのこ・はくさい・ねぎ・えのきだけ にんじん・ほししいたけ | | | | | | | | | |
| | かしわもち | | | あずき・こめこ・さとう | | | | | | | | |
| 2 火 | しらたまうどん | | | しらたまうどん | 小麦 | | | | | | 584 | 22.4 |
| | さんさいうどん(しる) | とりにく・あぶらあげ | さんさい(やまぶき・みず・わらび)・ねぎ ほししいたけ・にんじん・はくさい・こまつな | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | ちくわのいそべあげ 1~3ねん：2ほん 4~6ねん：3ほん | ちくわ・あおのり | | こめこ・あぶら | | | | | | | | |
| 8 月 | たけのこごはん | とりにく | たけのこ・ほししいたけ・こんにゃく | こめ・さとう・あぶら | | | | | | | 563 | 21.5 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | しんじゃがいものわふうサラダ | ツナ・かつおけずりぶし | たまねぎ・きゅうり | じゃがいも・さとう | | | | | | | | |
| | みそしる | なまあげ・みそ | にんじん・だいこん・ねぎ・しめじ | | | | | | | | | |
| 9 火 | りんごパン | | | りんごパン | 乳・小麦 | | | | | | 731 | 27.2 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | バジルチキン | とりにく | バジル・にんにく | あぶら・こめこ・てんぷん | | | | | | | | |
| | アスパラサラダ | | アスパラガス・キャベツ・とうもろこし | ドレッシング | | | | | | | | |
| | こめこマカロニのトマトスープ | ウィンナー | たまねぎ・にんじん・ブロッコリー トマト | こめこマカロニ・じゃがいも さとう・オリーブあぶら | | | | | | | | |
| 10 水 | ごはん | | | こめ | | | | | | | 593 | 21.3 |
| | 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 | ラード・てんぷん・こまあぶら ごむぎこ・あぶら | 小麦 | | | | | | | |
| | ひじきのちゅうかさサラダ | ひじき・とりにく | もやし・きゅうり | さとう・こまあぶら | | | | | | | | |
| | いかだんごスープ | とうふ・いかだんご | はくさい・にんじん・チンゲンサイ しめじ | | | | | | | | | |
| 11 木 | ごはん | | | こめ | | | | | | | 642 | 26.8 |
| | そぼろどんのぐ(とりそぼろ) (たまご) | とりにく・だいず たまご | たまねぎ・しょうが | あぶら・さとう・てんぷん さとう・あぶら | | | | | 卵 | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | ほねぶとあえ | ちりめんじゃこ | こまつな・もやし | さとう | | | | | | | | |
| | ぶたじる | ぶたにく・みそ | ごぼう・だいこん・にんじん こんにゃく・ねぎ | さつまいも | | | | | | | | |
| 12 金 | むぎごはん | | | こめ・おおむぎ | | | | | | | 738 | 19.8 |
| | B・Bカレー | ぎゅうにく | たまねぎ・にんじん・えだまめ・トマト にんにく・しょうが | ひよこめめ・じゃがいも カレーウ・あぶら | 小麦 | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | いちごヨーグルトあえ | なまクリーム・ヨーグルト | ナタデココ・もも・パイナップル みかん | いちごゼリー | | | | | | | | |
| | ぶくじんづけ | | だいこん・うり・きゅうり・なす れんこん・しょうが・なたまめ・しそ | さとう | | | | | | | | |
| 15 月 | ごはん | | | こめ | | | | | | | 606 | 24.5 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | なまあげのにくみそかけ 1~3ねん：1こ 4~6ねん：2こ | なまあげ・ぶたにく・みそ | ごぼう・たまねぎ | さとう・てんぷん | | | | | | | | |
| | のっぺいじる | とりにく | だいこん・にんじん・こまつな こんにゃく | さといも・てんぷん | | | | | | | | |
| 16 火 | ソフトめん | | | ソフトめん | 小麦 | | | | | | 698 | 26.1 |
| | うきうきカルボナーラ | ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・たまご | たまねぎ・ほうれんそう・とうもろこし | こめこホワイトルウ オリーブあぶら | 乳・卵 | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | きりぼしだいこんサラダ | ハム | きりぼしだいこん・キャベツ・きゅうり にんじん | ドレッシング | | | | | | | | |
| 17 水 | ごはん | | | こめ | | | | | | | 619 | 24.3 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | きびなごのやさいあんかけ | きびなご | はくさい・あかパプリカ・ピーマン | あぶら・さとう・てんぷん | | | | | | | | |
| | にくじゃが | ぶたにく | にんじん・たまねぎ・こんにゃく さやいんげん | 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 1日、8日、15日、17日、18日、19日、22日、24日、25日、30日、31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。
- ※ 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。



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 5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 | | | | | | 中学年量を掲載 | |
|--------|------|---------------------|----------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-----------|---|----|----|----|----|---------|--------------|
| | | | 赤：おもにからだをつくるもとになる | 緑：おもにからだのちょうしをととのえる | 黄：おもにエネルギーのもとになる | 卵 | 乳 | 小麦 | そば | かに | えび | 落花生 | エネルギー (kcal) |
| 18 | 木 | ごはん | | | こめ | | | | | | | 589 | 20.8 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | | にくだんごすぶた | にくだんご | たけのこ・ピーマン・たまねぎ | でんぷん・あぶら・さとう | | | | | | | | |
| | | ビーフンスープ | とりにく | にんじん・えのきたけ・チンゲンサイ ほししいたけ・ねぎ | ビーフン | | | | | | | | |
| 19 | 金 | ごはん | | | こめ | | | | | | | 692 | 27.4 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | | さばのこうみだれ | さば | たまねぎ・にら・しょうが | さとう・でんぷん・あぶら | | | | | | | | |
| | | ごまあえ | | ほうれんそう・はくさい | さとう・ごま | | | | | | | | |
| | | とうにゅうみそしる | ぶたにく・あぶらあげ・みそ とうにゅう・わかめ | だいこん・にんじん・えのきたけ・ねぎ | じゃがいも | | | | | | | | |
| 22 | 月 | ごはん | | | こめ | | | | | | | 644 | 21.3 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | | とりにくとさつまいものしおこうじいため | とりにく | たまねぎ・きパプリカ・あかパプリカ | さつまいも・でんぷん・あぶら | | | | | | | | |
| | | チンゲンサイのスープ | ベーコン | チンゲンサイ・もやし・はくさい にんじん・ねぎ | | | | | | | | | |
| 23 | 火 | むぎごはん | | | こめ・おおむぎ | | | | | | | 692 | 22.3 |
| | | ハヤシライス | ぎゅうにく | たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト・にんにく | じゃがいも・あぶら ハヤシルウ | 小麦 | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | | オムレツ | たまご | | あぶら・さとう | 卵 | | | | | | | |
| | | ごぼうサラダ | ツナ | ごぼう・こまつな・とうもろこし | ノンエッグマヨネーズ | | | | | | | | |
| 24 | 水 | ごはん | | | こめ | | | | | | | 573 | 25.2 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | | おろしハンバーグ | とりにく・ぶたにく | たまねぎ・だいこん | ラード・でんぷん さとう・あぶら | | | | | | | | |
| | | ちゃんこじる | とりにく・やきどうら | しらたき・はくさい・にんじん・ねぎ しょうが | | | | | | | | | |
| 25 | 木 | ごはん | | | こめ | | | | | | | 617 | 23.5 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | | ヘルシーマーボードウフ | ぶたにく・とうふ・だいす・みそ | たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら しょうが・にんにく | 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 | | | | | | | | |
| | | まっちゃきなこあげパン | きなこ | | こがたロールパン・あぶら・さとう | 小麦・乳 | | | | | | | |
| 26 | 金 | ブチパン (5・6ねん) | | | ブチパン | 小麦 | | | | | | 585 | 23.3 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | | ツナサラダ | ツナ | キャベツ・あかパプリカ・たまねぎ | ドレッシング | | | | | | | | |
| | | わふうポトフ | ウインナー | だいこん・にんじん・ブロッコリー エリンギ・ねぎ | じゃがいも | | | | | | | | |
| | | ごはん | | | こめ | | | | | | | | |
| 29 | 月 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | 592 | 21.4 |
| | | わふうコロック | | れんこん・にんじん | じゃがいも・あぶら・パンこ ごむぎこ | 小麦 | | | | | | | |
| | | あかじそあえ | | もやし・こまつな・あかじそ | | | | | | | | | |
| | | かきたまじる | とりにく・たまご | はくさい・ほうれんそう・えのきたけ にんじん・ねぎ・ほししいたけ | でんぷん | 卵 | | | | | | | |
| 30 | 火 | ごはん | | | こめ | | | | | | | 642 | 29.8 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | | ぶりのみそだれ | ぶり・みそ | | さとう・でんぷん・あぶら | | | | | | | | |
| | | ごもくまめ | とりにく・だいす・こんぶ | にんじん・ごぼう・さやいんげん | さとう・あぶら | | | | | | | | |
| 31 | 水 | だしをあじわうすましじる | とうふ | だいこん・ほししいたけ・みつば | | | | | | | | 625 | 25.3 |
| | | ごはん | | | こめ | | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | | ホキのチリソース | ホキ | たまねぎ・しょうが | あぶら・さとう・でんぷん | | | | | | | | |
| | | ちゅうかあえ | | もやし・きゅうり | さとう・ごまあぶら | | | | | | | | |
| トックスープ | とりにく | キャベツ・チンゲンサイ・にんじん | トック | | | | | | | | | | |

「まごわ
やさしい」
こんだて

ただし
はしつかいのひ

だしを
あじわうひ

5月5日は端午の節句
かつお たんご せきく
かつて5月5日は端午の節句といわれ男の子の成長を祝う日でした。今は「こどもの日」となり、男女関係なく子どもがすくすくと成長することを願い、健康でいられることを祈って、家族や親せきでお祝いをします。端午の節句にちなんで、給食では1日に「かつお」「たけのこ」「かしわもち」を使った献立がです。楽しみにしててくださいね。

16日☆応募献立☆ うきうきカルボナーラ
木曾川中学校の生徒が考えてくれたレシピです。一宮市で作られている「浮野のたまご」を使用しています。カルシウムがとれること、友達と給食の話をする、めんが人気だということなど、たくさんの思いで考えてくれました。
この日は一宮を食べる学校給食の日にもなっています。サラダに使われている「切り干しだいこん」も一宮市で作られています。一宮市産の食材は太字でお知らせしています。