



# 令和6年 3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	みどり	黄	アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 えび かに そば 落花生	中学年量を掲載	
		おもにからだをつくるものとなる さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	おもにからだのちようしをととのえる やさい・くだもの・きのこ	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)
1 金	ごはん			こめ		593	21.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	おはなハンバーグ	とりにく・とうふ・おから	とうもろこし・えだまめ・たまねぎ にんじん	あぶら・さとう・でんぷん			
	ごぼうとセロリのきんぴら	はんぺん	ごぼう・にんじん・セロリ	さとう・ごまあぶら			
	ゆばのすましじる	ゆば・とうふ	えのきたけ・はくさい・みつば				
	ひなあられ			こめ・さとう			
4 月	ごはん			こめ		725	24.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	でんぷん・あぶら・さとう			
	ナムル		もやし・きゅうり	さとう・ごまあぶら			
	トックスープ	ぶたにく	キャベツ・にんじん・チンゲンサイ	トック・あぶら			
5 火	ごはん			こめ		641	21.5
	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		
	ひじきのいために	ひじき・ツナ	にんじん・さやいんげん	さとう・あぶら			
	かきたまじる	たまご	はくさい・たまねぎ・ほうれんそう ほししいたけ	でんぷん	卵		
6 水	ごはん			こめ		621	23.4
	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・だいず・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			
	バンサンスー	ハム	チンゲンサイ・とうもろこし	はるさめ・さとう・ごまあぶら			
7 木	ロールパン			ロールパン	小麦・乳	740	23.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	トマトとなすのポテトグラタン	おから	なす・トマト・たまねぎ・にんじん	こめこ・じゃがいも・あぶら			
	はなやさいサラダ		ブロッコリー・カリフラワー	ドレッシング			
	コーンポタージュ	とりにく・スキムミルク ぎゅうにゅう	とうもろこし・たまねぎ・にんじん パセリ	じゃがいも・こめこホワイトルウ	乳		
	コーヒーパウダー			コーヒーパウダー			
8 金	ごはん			こめ		611	27.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	さわらのこうみだれ	さわら	ねぎ・しょうが	あぶら・さとう・でんぷん			
	なばなのからしあえ		なばな・キャベツ・とうもろこし	さとう			
	はるのみそしる	なまあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・にんじん・だいこん	じゃがいも			
11 月	わかめごはん(むぎごはん)	わかめ		こめ・おおむぎ		571	22.6
	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		
	ほねぶとあえ	ちりめんじゃこ	ほうれんそう・もやし	さとう			
	ぎゅうにくとだいこんのもの	ぎゅうにく・はんぺん	だいこん・ごぼう・こんにゃく・にんじん さやいんげん	さとう・あぶら			

もものせっく  
こんだて

しゅんを  
あじわう

### ◆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、4日、6日、8日、12日、21日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 都合により献立が変更になる場合があります。

### 桃の節句(ひな祭り)献立 1日(金)

3月3日は、桃の節句(ひな祭り)です。女の子の健やかな成長をお祝いする日本の伝統行事です。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

### ★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6年 3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	緑	黄	アレルギー義務表示	中学年量を掲載		
			おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
12	火	ごはん	さかな・にく・たまご・だいず	やさい・くだもの・きのこ	ごはん・パン・めん・いも	卵・乳・小麦	677	24.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						乳
		にしんのおかかまぶし	にしん・かつおけすりぶし		こめこ・でんぷん・じゃがいも				
		そくせきはりはりづけ		きゅうり・きりほしだいこん・たくあん					
		けんちんじる	なまあげ	にんじん・ほししいたけ・ごぼう	さといも				
13	水	ソフトめん			ソフトめん	小麦	752	28.5	
		ミートソース	ぶたにく・ぶたレバー	にんにく・にんじん・たまねぎ	ハヤシルウ・さとう・あぶら	小麦			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						乳
		れんこんサラダ	とりにく	キャベツ・れんこん・ブロッコリー	ノンエックマヨネーズ				
		ヨーグルト	ヨーグルト						乳
14	木	ごはん			こめ		660	30.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						乳
		いかのいそべあげ	いか・あおのり	しょうが	でんぷん・あぶら				
		いろどりチーズなっとう	なっとう・チーズ・かつおけすりぶし	ほうれんそう・にんじん	さとう				乳
		とりだんごじる	とりだんご	しらたき・はくさい・しめじ・ねぎ					
15	金	ごはん			こめ		623	16.3	
		カレーライス	ぶたにく	グリーンピース・にんじん・たまねぎ	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
		フルーツアンニン		パイナップル・もも・ナタデココ	とうにゅうゼリー				
		せきはん			こめ・もちこめ・あずき				
18	月	ごはん			こめ		627	23.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						乳
		おろしとんかつ	ぶたにく	だいこん	あぶら・さとう・でんぷん・パンこ	小麦			
		あかじそあえ		キャベツ・みずな・あかじそ					
		おいわいすましじる	かまぼこ・とうふ	にんじん・はくさい・みつば					
19	火	<div style="text-align: center;">  <p><b>卒業式</b></p> <p>6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。</p> </div> <p style="text-align: center;">18日(月)は6年生の卒業祝い献立です。</p> <p>もち米とあずきやささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられるご飯です。昔から、赤い色には悪いものを取り除く力があるとされていました。もともとは、不吉なことが起こった時に赤飯を食べていましたが、「凶をかえして福にする」という縁起直しの意味を込めて、お祝いのときに食べるようになったそうです。</p> <p>卒業生も在校生も、今の教室で食べる給食は残すところあとわずかです。友達や先生と一緒に食べてきた給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていると、今までの給食の思い出を振り返りながら、味わって食べてください。</p>							
21	木	ごはん			こめ		758	25.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						乳
		さばのたつたあげ	さば	しょうが・にんにく	でんぷん・あぶら				
		ねりごまあえ		こまつな・もやし・にんじん	さとう・ごま				
		みそしる	とうふ・わかめ・みそ	だいこん・しめじ・ねぎ	さつまいも				

## 「食育」チェックシート



給食の前に手をきれいに洗えた



給食当番の身支度をきちんとできた



食事のあいさつを心を込めて言えた



食器を正しく並べることができた



お箸を正しく持ち、上手に使うことができた



よくかんで味わって食べることができた



地域の産物や食文化を知ることができた



日本の伝統行事と行事食について知ることができた



バランスのよい食事の組み合わせがわかった



