



令和6年 3月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
		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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	卵	乳	小麦	えび	かに			そば	落花生
1 金	ちらしずし	鶏肉		にんじん	干しいたけ・れんこん	米・砂糖										
	牛乳		牛乳													
	お花ハンバーグ	鶏肉・とうふ おから		にんじん	とうもろこし・えだまめ たまねぎ	砂糖・でん粉	油							734	26.6	
	ゆばのすまし汁	ゆば・とうふ		みつば	えのきたけ・はくさい											
	もものプチゼリー				もも	砂糖										
4 月	ご飯					米										
	牛乳		牛乳													
	ヤンニョムチキン・2個	鶏肉			にんにく	でん粉・砂糖	油							889	28.3	
	ナムル				もやし・きゅうり	砂糖	ごま油									
	トックスープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ	トック	油									
5 火	赤飯					米・もち米・あずき										
	牛乳		牛乳													
	おろしとんかつ	豚肉			だいこん	砂糖・でん粉 パン粉	油							825	27.7	
	赤じそ和え			みすな・赤じそ	キャベツ											
	お祝いすまし汁	かまぼこ・とうふ		にんじん・みつば	はくさい・えのきたけ 干しいたけ											
お祝いチョコクレープ	豆乳				砂糖・米粉	油										
6 水	 3年生のみなさん 卒業おめでとうございます。	5日(火)は3年生の卒業祝い献立です。 もち米と小豆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きました。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。 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思います。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ね。														
7 木	ロールパン					ロールパン										
	牛乳		牛乳													
	トマトとなすのポテトグラタン	おから		トマト・にんじん	なす・たまねぎ	米粉・じゃがいも	油							871	27.4	
	花野菜サラダ			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	鶏肉	スキムミルク 牛乳	にんじん・パセリ	とうもろこし・たまねぎ	じゃがいも 米粉ホワイトルウ										
コーヒーパウダー					コーヒーパウダー											
8 金	ご飯					米										
	牛乳		牛乳													
	さわらの香味だれ	さわら			ねぎ・しょうが	砂糖・でん粉	油							738	30.6	
	なばなのからし和え			なばな	キャベツ・とうもろこし	砂糖										
春のみそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・だいこん	じゃがいも											
11 月	わかめご飯 (麦ご飯)		わかめ			米・大麦										
	牛乳		牛乳													
	厚焼き卵	卵				砂糖	油							720	27.5	
	骨太和え		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	はくさい	砂糖										
	牛肉とだいこんの煮物	牛肉・はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん・ごぼう こんにゃく	砂糖	油									

◆お知らせ◆

- 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- 1日、4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。
- 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。

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。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気を払う「流しびな」が起源とされます。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 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課

一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示					エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)
		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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	卵	乳	小麦	そば	花生		
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 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							
12 火	ご飯					米							845	28.5
	牛乳		牛乳											
	にしんのおかかまぶし	にしん かつお削り節				米粉・てん粉 じゃがいも・砂糖	油							
	即席はりはり漬				きゅうり・たくあん 切り干しだいこん									
	けんちん汁	生揚げ		にんじん・こまつな	ごぼう・こんにゃく 干しいたけ	さといも								
13 水	ソフトめん					ソフトめん					小麦		812	31.6
	ミートソース	豚肉 豚レバー		にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ グリーンピース	ハヤシルウ・砂糖	油				小麦			
	牛乳		牛乳								乳			
	れんこんサラダ	鶏肉		ブロッコリー	キャベツ・れんこん とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ							
14 木	ご飯					米							813	35.3
	牛乳		牛乳											
	いかのいそべ揚げ	いか	青のり		しょうが	でん粉	油							
	彩りチーズ納豆	納豆 かつお削り節	チーズ	ほうれんそう・にんじん		砂糖								
	鶏団子汁	鶏団子			しらたき・はくさい しめじ・ねぎ									
味付けのり		のり												
15 金	ご飯					米							780	19.0
	カレーライス	豚肉		にんじん・トマト	グリーンピース・たまねぎ しょうが・にんにく	じゃがいも カレールー	油				小麦			
	牛乳		牛乳								乳			
	フルーツアンノン				パイナップル・もも ナタデココ	豆乳ゼリー								
18 月	ご飯					米							810	26.5
	牛乳		牛乳											
	コロッケ	豚肉・牛肉		パセリ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 小麦粉	油				小麦			
	ひじきのいため煮	ツナ	ひじき	にんじん さやいんげん	とうもろこし	砂糖	油							
	かきたま汁	卵・高野どうふ		ほうれんそう	たまねぎ・はくさい 干しいたけ	でん粉					卵			
19 火	ご飯					米							822	30.4
	牛乳		牛乳											
	ヘルシーマーボードウフ	豚肉・とうふ だいず・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	砂糖・でん粉	油							
	パンサンスー	ハム		チンゲンサイ	とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油							
ヨーグルト		ヨーグルト									乳			
21 木	ご飯					米							893	28.4
	牛乳		牛乳											
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが・にんにく	でん粉	油							
	ねりごま和え			こまつな・にんじん	もやし	砂糖	ごま							
みそ汁	とうふ・みそ	わかめ		だいこん・しめじ・ねぎ	さつまいも									

だしを
味わう日

正しい
はしづかい
の日

「まごわ
やさしい」
献立

給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとしてきた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p>	<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>	<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>
-----------------------	--------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------------	---------------------------	---------------------------	--------------------------------	-----------------------------