



平成28年 4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						
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生
21 木	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	ワントンスープ	鶏肉		チンゲン菜	たまねぎ・干しいたけ・とうもろこし	ワントン			○					
	ビビンバ(豚肉)	豚肉			しょうが	砂糖								
	(野菜)			ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖	ごま油							
	(卵)	卵				砂糖・でん粉	油	○						
	オレンジ				オレンジ									
22 金	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	若竹汁	とうふ・かまぼこ	わかめ		たけのこ・えのきたけ									
	和風コロッケ	脱脂だいたす		にんじん	れんこん	じゃがいも・小麦粉・砂糖・パン粉・米粉・でん粉	油			○				
	骨太きんぴら	はんぺん	ちりめんじゃこ	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油							
25 月	麦ご飯					米・大麦								
	牛乳		牛乳					○						
	かきたま汁	卵・かまぼこ			えのきたけ・ねぎ	でん粉		○						
	生揚げの肉みそかけ・2個	生揚げ・鶏肉・みそ				砂糖								
	春野菜のごま和え			アスパラガス・にんじん	キャベツ	砂糖	ごま							
26 火	シナモン揚げパン					小型ロールパン・砂糖	油		○	○				
	プチパン					プチパン				○				
	牛乳		牛乳					○						
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・ホワイトルウ	油		○	○				
	彩りサラダ	ツナ		赤パプリカ・黄パプリカ	キャベツ・きゅうり		ドレッシング							
27 水	たけのこご飯	鶏肉・油揚げ		にんじん	干しいたけ・たけのこ	米・こんにゃく・砂糖								
	牛乳		牛乳					○						
	ゆばのすまし汁	ゆば・とうふ・かまぼこ		みつば	えのきたけ									
	ごぼうつくね・2個	鶏肉			ごぼう・たまねぎ・しょうが	パン粉・砂糖	油			○				
	花野菜和え	かつおけずり節		ブロッコリー	カリフラワー	砂糖								
28 木	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	合わせみそ汁	とうふ・油揚げ・みそ		にんじん	えのきたけ・ねぎ・だいこん									
	鮭の香味だれ	鮭				でん粉・砂糖	油・ごま・ごま油							
	枝豆とひじきの和風サラダ	鶏肉	ひじき		えだまめ・きゅうり・とうもろこし		ソイグ マヨネーズ							

お知らせ

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」を使用していません。
- ② 13日・20日・28日のおかずの原料には、「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 アレルギ表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量に含まれるアレルゲンについては明記していません。詳しくは、学校栄養士にお問い合わせください。



朝食をとると
脳が活動するよ



毎朝きちんと朝食をとっていますか？私たちの体と脳は、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。

だから、朝食を「時間がない」「食欲がない」といってとらないと、体と脳はいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、空腹感から集中力もなくなってしまいます。朝から元気に活動するためには、まず食べることが大切です。

毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう！