



平成29年 4月分 中学校給食献立予定表

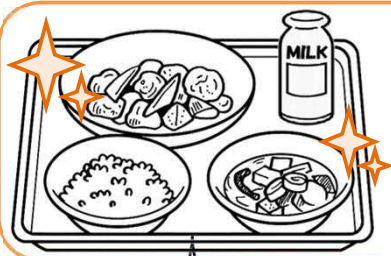


一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇〇〇中学校

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	2群	3群	4群	5群	6群	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	
		魚・肉・卵 豆・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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実								
21 金	ご飯					米									
	牛乳		牛乳					○							
	ワンタンスープ	鶏肉		チンゲンサイ	たまねぎ・干しいたけ・ とうもろこし	ワンタン皮			○						
	ビビンバ(豚肉)	豚肉			たけのこ・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								
24 月	ご飯					米									
	牛乳		牛乳					○							
	豚汁	豚肉・とうふ・ 油揚げ・みそ			ごぼう・だいこん・ねぎ	さといも・こんにゃく									
	揚げさばの香味だれ	さば				でん粉・砂糖	油・ごま・ ごま油								
	昆布和え		こんぶ	こまつな	もやし										
25 火	チキンライス	鶏肉		トマト	たまねぎ・とうもろこし・ エリンギ・グリーンピース	米・大麦	油								
	牛乳		牛乳					○							
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・マッシュルーム	じゃがいも									
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト・ 生クリーム		みかん・パイナップル・もも・ ナタデココ	砂糖			○						
26 水	ご飯					米									
	牛乳		牛乳					○							
	沢煮わん	豚肉・油揚げ			だいこん・たけのこ・ ごぼう・ねぎ										
	和風照り焼きハンバーグ	鶏肉・豚肉・だいす			たまねぎ	砂糖・でん粉	油・牛脂								
27 木	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	鶏肉	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	ハム		アスパラガス・赤パ プリカ・黄パプリカ	キャベツ		ドレッシング								
28 金	ご飯					米									
	牛乳		牛乳					○							
	ヘルシーマーボードウフ	とうふ・豚肉・ だいす・みそ		にんじん・にら	たけのこ・ねぎ・にんにく	砂糖・でん粉	油								
	しゅうまい・3個	豚肉			たまねぎ・しょうが	パン粉・でん粉・ 小麦粉・砂糖				○					
バンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油									

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 11日・17日・24日・26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。



給食は6つの食品群がそろっています！

給食では、成長期のみなさんが健康で元気に過ごせるように、おいしくて栄養バランスがよい献立となっています。
毎日の食事でも、下の6つの食品群を過不足なく摂取していきたいですね。特に2群のカルシウムを含む食品や、3群・4群の野菜類は不足しがちです。家庭でも積極的にとりましょう！



★給食レシピ公開中★

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。



QRコードを読み取り

<p>1 群</p> <p>筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富</p>	<p>2 群</p> <p>骨や歯をつくるカルシウムが豊富</p>	<p>3 群</p> <p>皮膚や粘膜を健康に保つカロテンが豊富</p>	<p>4 群</p> <p>病原菌への抵抗力を高めるビタミンCが豊富</p>	<p>5 群</p> <p>体を動かすエネルギー源の炭水化物が豊富</p>	<p>6 群</p> <p>効率のよいエネルギーになる脂質が豊富</p>
--	--	---	---	--	---