



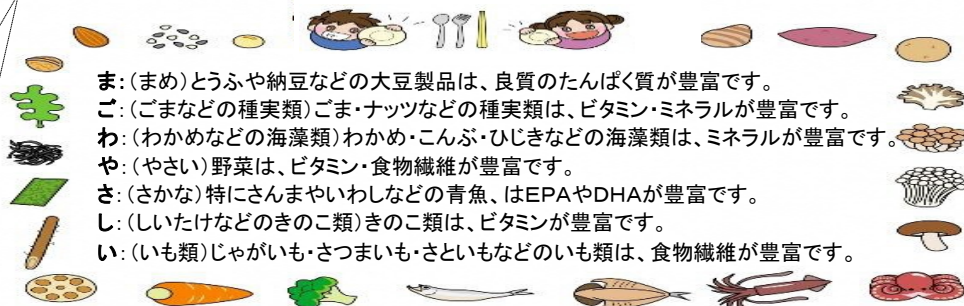
令和2年 3月分 中学校給食献立予定表

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 卵 牛乳 小麦 かに そば 落花生
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		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	
2月	赤飯					米・もち米 あずき	ごま	
	牛乳		牛乳					乳
	桜のすまし汁	かまぼこ・とうふ		にんじん・みつば	えのきたけ			
	鶏肉の揚げ照り・2個	鶏肉			しょうが	でん粉・砂糖	油	
	おひたし			ほうれんそう	キャベツ	砂糖		
	お祝いゼリー					お祝いゼリー		
3火	<h2>卒業式</h2> <p>お祝いに「お赤飯」を!</p> <p>お赤飯は、あずき(またはささげ)の煮汁で赤い色をつけて蒸して作ります。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お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含めて、お祝いのときに食べるようになったそうです。3月2日(月)は、3年生の卒業をお祝いするお祝い献立です。ぜひ味わって食べて下さい。</p>							
4水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	こんにゃく・砂糖 じゃがいも	油	
	いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅干し	砂糖・でん粉		
	即席漬				きゅうり・はくさい・たくあん			
5木	黒ロールパン					黒ロールパン		小麦・乳
	牛乳		牛乳					乳
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも レンズ豆		
	ポロニアステーキ	鶏肉・豚肉				でん粉・砂糖	油・ラード	
	ツナサラダ	ツナ		赤パプリカ・みずな	キャベツ		ドレッシング	
6金	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	ゆずの香り汁	とうふ・みそ	わかめ		はくさい・たまねぎ・ねぎ しめじ・ゆず			
	ちくわの磯辺揚げ・3本	ちくわ	あおのり			小麦粉	油	小麦
	ひじきのいため煮	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油	
9月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	春雨スープ	ベーコン			もやし・はくさい・しめじ ねぎ・しょうが	はるさめ		
	たらと野菜の黒酢がらめ	たら		赤パプリカ	黄パプリカ・たまねぎ	じゃがいも でん粉・砂糖	油	
10火	麦ご飯					米・大麦		
	カレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが	カレールー じゃがいも	油	小麦
	牛乳		牛乳					乳
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		ナタデココ・パイナップル・もも	砂糖		乳
	福神漬				福神漬			
11水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	沢煮わん	豚肉・油揚げ		にんじん こまつな・みつば	だいこん・ごぼう 干しいたけ・たけのこ			
	白ごまつくね・2個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	パン粉・でん粉 砂糖	ごま・油 ラード	小麦
	ゆかり和え			赤しそ粉	はくさい・きゅうり			
納豆	納豆							

「まごわやさしい」食材を食べましょう!!

「まごはやさしい」とは、体にやさしい、日本の伝統食に使われる食品の頭文字を一字ずつとった言葉です。23日(月)の給食には、「まごわやさしい」の食材がすべて入っています。恵まれた日本の風土の中で育った伝統的な和の食材を、家庭でも進んで食べましょう。



- ま: (まめ)とうふや納豆などの大豆製品は、良質のたんぱく質が豊富です。
- ご: (ごまなどの種実類)ごま・ナッツなどの種実類は、ビタミン・ミネラルが豊富です。
- わ: (わかめなどの海藻類)わかめ・こんぶ・ひじきなどの海藻類は、ミネラルが豊富です。
- や: (やさい)野菜は、ビタミン・食物繊維が豊富です。
- さ: (さかな)特にさんまやいわしなどの青魚は、EPAやDHAが豊富です。
- し: (しいたけなどのきのこ類)きのこ類は、ビタミンが豊富です。
- い: (いも類)じゃがいも・さつまいも・さといもなどのいも類は、食物繊維が豊富です。

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 2日・4日・9日・16日・23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。詳しくは栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
- ③ アレルギー表示について・・・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。

令和2年 3月分 中学校給食献立予定表

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！




一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇〇〇中学校

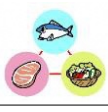
日曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 そば 落花生
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	
12 木	えびピラフ	えび		赤パプリカ	たまねぎ・グリーンピース とうもろこし	米	油	えび
	牛乳		牛乳					乳
	ポトフ	ウインナー		ブロッコリー にんじん	だいこん・エリンギ	じゃがいも		
	ポパイサラダ	ツナ		ほうれんそう	キャベツ・えだまめ		ノンエッグ マヨネーズ	
13 金	ソフトめん					ソフトめん		小麦
	肉みそソフトめん(汁)	鶏肉・はんぺん みそ		にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ	砂糖・でん粉	油	
	牛乳		牛乳					乳
	五目卵焼き	卵		にんじん	グリーンピース・とうもろこし たけのこ・しいたけ	砂糖・でん粉	油	卵
	さつまいもスティック					さつまいも	油	
16 月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	ちゃんこ汁	豚肉・焼き豆腐		にんじん	はくさい・しめじ ねぎ・しょうが	しらたき		
	おろしハンバーグ	鶏肉・豚肉			だいこん・たまねぎ	砂糖・じゃがいも	ラード・油	
	鉄骨和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	砂糖		
17 火	ロールパン					ロールパン		小麦・乳
	牛乳		牛乳					乳
	焼きそば	豚肉・いか		にんじん	キャベツ・しょうが	焼きそばめん	油	小麦
	切り干しサラダ	鶏肉		赤パプリカ	切り干しだいこん・きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
	コーヒーパウダー					コーヒーパウダー		
18 水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	かきたま汁	卵・高野豆腐 かまぼこ		にんじん・こまつな みつば	えのきたけ・はくさい	でん粉		卵
	さわらの香味焼き	さわら			ねぎ・しょうが	砂糖	油・ごま油	
19 木	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	マーボードウフ	豚肉・みそ・とうふ		にんじん・にら	にんにく・たけのこ・ねぎ	でん粉・砂糖		
	愛知の春巻き	鶏肉		にんじん	キャベツ・れんこん	でん粉・砂糖 小麦粉・水あめ	油・ごま油	小麦
中華サラダ	ハム		チンゲンサイ	もやし・とうもろこし	砂糖	ごま油		
20 金	春分の日	 春分の日、昼と夜が同じ長さになる日です。お彼岸に合わせて、春に咲く牡丹(ぼたん)にちなんで「ぼたもち」をお供える風習があります。						
23 月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	豚汁	豚肉・とうふ・みそ	わかめ	にんじん	はくさい・ごぼう ねぎ・しめじ	さといも こんにゃく		
	さばの竜田揚げ	さば			にんにく・しょうが	でん粉	油	
花野菜のごま和え			ブロッコリー	カリフラワー	砂糖	ごま		

一年間の給食をふり返ろう

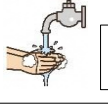
食事にふさわしい会話で、楽しく会食できた。




自分の健康を考えバランスよく食べる事ができた。




手洗いや身支度を整えて、衛生的に、食事の準備や片付けができた。




正しく食器を並べたり、食事環境を整えたりして、給食を食べることができた。



地域の食材や行事食、郷土料理を知り、味わって食べる事ができた。




感謝の気持ちをもって、残さず食べる事ができた。



○をきたけましようの□に、

今のクラスの仲間や先生たちと給食を食べるのも、今月が最後となりました。毎日楽しく給食時間を過ごせましたか？みなさんに「おいしい」と言ってもらえるように、来年度も頑張って給食を作っていきたいと思ひます。楽しみにしててください。



★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。

QRコードを読み取り



レシピ

※○が付かなかった人は、来年度全項目に○がつくように心がけましよう！