

まいつきにち  
毎月19日は  
「食育の日」です。  
食について家族でも  
話合ってみましょう！



# 令和2年 4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

入学・進級おめでとうございます。給食は、みなさんが健康な体をつくっていただけるように栄養バランスを考えた献立になっています。食べ物、体内での働きによって、「赤・緑・黄」の3つのグループに分けることができます。この3つのグループの食べ物を組み合わせて食べることで、栄養バランスのよい食事になります。献立表では、その日の食材を、3つのグループに分けて書いてあります。毎日の給食を通して、どの食材が何色に分けられるか覚えてみましょう！

みなさんが待ち遠しくなるようなおいしい給食を作っていきます。楽しみにしててください。



- あか  
赤…にく・さかな・たまご・だいす  
ぎゅうにゅう・かいそう など  
みどりの  
緑…やさい・くだもの など  
き  
黄…こめ・パン・めん・いも  
さとう・あぶら など



日 曜	献立名	あか	みどりの	き	アレルギー義務表示
		からだのち・にく・ほねに なるしょくひん	からだのちょうしをととのえる しょくひん	からだのねつやちからの もとなるしょくひん	卵 乳 小麦 えび かに そば 落花生
9 木	せきはん			こめ・もちこめ・あずき・ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	えびだんごじる	えびだんご	はくさい・えのきたけ・にんじん・ねぎ		えび
	からあげ	とりにく	しょうが・にんにく	でんぷん・あぶら	
	いそかあえ	のり	こまつな・もやし		
10 金	クロワッサン			クロワッサン	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	パンネのトマトソース	ぶたにく・ウインナー	たまねぎ・にんじん・ピーマン にんにく・トマト	パンネ・レンズまめ さとう・あぶら	小麦
	はるキャベツのサラダ	ツナ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	ドレッシング	
13 月	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	さわにわん	ぶたにく	こんにゃく・だいこん・ごぼう たけのこ・ほししいたけ・ねぎ		
	てりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・さとう・あぶら でんぷん・ラード	
	こがねあえ		キャベツ・こまつな・とうもろこし	さとう	
14 火	むぎごはん			ごはん・おおむぎ	
	ビーフカレー	ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが	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
	まめまめポパイサラダ	だいす・ハム	えだまめ・キャベツ・ほうれんそう	ノンエックマヨネーズ	
	ふくじんづけ		ふくじんづけ		
	おいわいゼリー			おいわいゼリー	
15 水	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	はるキャベツのみそしる	なまあげ・みそ	キャベツ・たまねぎ・だいこん とうもろこし・ねぎ		
	しろみざかなフリッター・2こ	たら・あおさ・おきあみ		こむぎこ・でんぷん・さとう こめこ・あぶら	小麦
	ひじきのいために	とりにく・はんぺん・ひじき	さやいんげん・にんじん	さとう・あぶら	
16 木	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	にくじゃが	ぶたにく・ちくわ	にんじん・たまねぎ・こんにゃく さやいんげん	じゃがいも・さとう・あぶら	
	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん・あぶら	卵
	ゆかりあえ		だいこん・きゅうり・あかじそこ		
17 金	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	チンゲンサイのスープ	とりにく・とうふ	チンゲンサイ・たけのこ・もやし にんじん		
	たらとやさいのこうみだれ	たら	かぼちゃ・ピーマン・あかパプリカ たまねぎ・ねぎ・にんにく	さとう・でんぷん あぶら・じゃがいも	



# 令和2年 4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
		からだのち・にく・ほねに なるしょくひん	からだのちようしをととのえる しょくひん	からだのねつやちからの もとになるしょくひん	
20月	ごはん			こめ	
	さけそぼろどんのぐ	さけ	たまねぎ・しょうが・パセリ	さとう・あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	ぶたじる	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・ねぎ	さといも	
	おひたし		ほうれんそう・もやし	さとう	
21火	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	ちゃんこじる	ぶたにく	はくさい・こまつな・しらたき にんじん・ねぎ・しめじ・しょうが		
	とりにくとれんこんのレモンソース	とりにく	しょうが・れんこん・レモン	でんぷん・あぶら・さとう	
	ヨーグルト	ヨーグルト			乳
22水	わかめごはん(むぎごはん)	わかめ		こめ・おおむぎ・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	すましじる	とうふ・かまぼこ	えのきたけ・だいこん・にんじん みつば・ほししいたけ		
	いわしのうめに	いわし	うめぼし	さとう・でんぷん	
	はなやさいのごまあえ		ブロッコリー・カリフラワー	さとう・ごま	
23木	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	かきたまじる	たまご・とりにく	にんじん・しめじ・はくさい・ねぎ	でんぷん	卵
	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・パンこ さとう・こむぎこ・あぶら	小麦
	しんたけのことツナのもの	ツナ	たけのこ・さやいんげん	さとう	
24金	ちゅうかめん			ちゅうかめん	小麦
	みそラーメン(しる)	ぶたにく・みそ	にんじん・たけのこ・もやし・ねぎ チンゲンサイ・とうもろこし	あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	あいちのはるまき	とりにく	キャベツ・れんこん・にんじん	でんぷん・さとう・ごまあぶら こむぎこ・みずあめ・あぶら	小麦
	ナムル		きりぼしだいこん・キャベツ ほうれんそう	さとう・ごまあぶら	
27月	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	けんちんじる	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・こんにゃく ごぼう・ねぎ		
	さばのカレーあげ	さば	にんにく	でんぷん・あぶら	
	こんぶあえ	こんぶ	キャベツ・きゅうり		
28火	クロスロールパン			クロスロールパン	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	はるのとうにゅうポタージュ	ベーコン・とうにゅう	アスパラガス・たまねぎ・にんじん	じゃがいも・こめこホワイトルウ	
	ウインナー 1~2ねん・1ぼん 3~6ねん・2ぼん	ぶたにく		でんぷん・さとう	
	コーンサラダ	とりにく	とうもろこし・ブロッコリー・キャベツ	ドレッシング	
30木	チャーハン	ベーコン	ピーマン・とうもろこし・エリンギ・ねぎ	こめ・あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	ワンタンスープ	とりにく	もやし・にんじん・チンゲンサイ たまねぎ・ほししいたけ	ワンタンのかわ	小麦
	ハートのあんにんどうふ		もも・パイン・ナタデココ	さとう・あんにんどうふ	乳

## 旬の食材「たけのこ」

たけのこは成長していない若い竹のことで、春が旬の野菜です。「筍」の漢字は、竹かんむりに旬と書きます。「旬」は、たくさんとれて最もおいしい時期という意味です。23日の給食では、今年とれたばかりの「新たけのこ」をツナと一緒に煮た煮物で味わいます。



### ◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用されていません。
- ② 13日、17日、20日、22日、27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ギーンについては明記していません。

### ★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。給食の味をご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