



令和4年4月分 学校給食献立予定表



じゅんぴやあとかたづけをきちんとしよう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11月	ごはん					【こめ】			621	21.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	はるキャベツのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	ハンバーグのオニオンソースがけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・りんご	でんぷん・さとう	ラード あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 りんご 小麦		
12火	りんごパン				りんご	パン		小麦 乳 大豆 りんご	704	25.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	コーンシチュー	とりにく・とうにゅう		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 あぶら	鶏肉 大豆		
	☆ミンチカツ	とりにく・ぶたにく			キャベツ・たまねぎ	さとう・でんぷん	ラード あぶら	鶏肉 豚肉 大豆		
13水	ごはん					【こめ】			675	30.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	にくじゃが	【ぶたにく】		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	さばのしおやき	さば					あぶら	さば		
14木	せきはん					【こめ】・あずき 【もちこめ】			674	27.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ちawanむしスープ	とりにく・【たまご】 かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	鶏肉 卵 小麦 大豆		
	☆ソースカツ	ぶたにく・だいすこ				でんぷん・パンこ さとう	あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご		
	*おいわいデザート					おいわいデザート		大豆		
15金	ごはん					【こめ】			631	17.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ポークカレー	【ぶたにく】		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	カレールウ あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ		
	フルーツカクテル				みかん・パイナップル・もも	カクテルゼリー		もも りんご 大豆		
18月	ごはん					【こめ】			628	22.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	さくらのすましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ ほししいたけ			大豆 さば 小麦		
	☆ぎゅうにくコロケ	ぎゅうにく			たまねぎ	じゃがいも・さとう パンこ・こめこ こむぎこ	あぶら	牛肉 大豆 小麦		
	かつおふりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとう				
19火	ごはん					【こめ】			676	25.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ビーフンスープ	【ぶたにく】		にんじん・にら	はくさい・ほししいたけ	ビーフン	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	☆とりにくのからあげ	とりにく			にんにく・しょうが	でんぷん・こめこ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
20水	こめこパン					【こめこパン】		小麦 乳 大豆	638	32.9
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ポークビーンズ	【だいす】・【ぶたにく】		にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも・さとう	あぶら	大豆 豚肉 りんご		
	オムレツ	たまご				さとう・でんぷん	あぶら	卵		
	◎ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
21木	わかめごはん		わかめ			【こめ】			619	30.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	みそけんちんじる	とりにく・あつあげ ミックスみそ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	さといも	あぶら	鶏肉 大豆		
	さわらのうめだれがけ	さわら			しょうが・うめ	さとう・でんぷん	あぶら	りんご 大豆 小麦		

- * _____ するしのカットパインのからぶくろ、おいわいデザートのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。
- サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。
- 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。 ○ ☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。
- 11日、13日、21日、25日、27日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

一宮市では、学校給食課のウェブページに好評献立のレシピを掲載しています。
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。

★保護者の方へ★

★ご入学・ご進級おめでとうございます★

夢と希望いっぱい胸を膨らませ、新学期がスタートします。子どもたちの健やかな成長を支えるため、共同調理場では安心安全な給食を心がけていきます。よろしくお願いいたします。

★学校給食献立予定表について★

- ①メニューごとに使用される食材を6つの食品群に分けて記載しています。
- ②メニューごとに28品目についてのアレルギー表示を記載しています。
- ③1日の給食で摂取できる栄養量(エネルギーとたんぱく質)を記載しています。
- ④調理場で和える副食や揚げる副食について、特定の印で記載しています。
- ⑤愛知県で作られた食材について、【 】で記載しています。



令和4年4月分 学校給食献立予定表



じゅんぴやあとかたづけをきちんとしよう

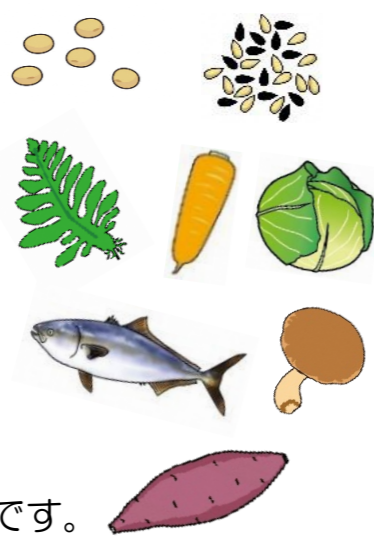
日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろいろいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ			
22 金	ソフトめん					ソフトめん		小麦	703	26.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	カレーソフトめん(しる)	【ぶたにく】		にんじん	たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース・にんにく		カレーウ あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご		
	☆ポロニアカツ	とりにく				じゃがいも・こめこ でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆		
25 月	ごはん					【こめ】			603	24.9
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	わかめスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	にんじん	もやし・とうもろこし・ねぎ	でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦		
	ぶたにくとやさいのほそぎりいため	【ぶたにく】		ピーマン・にんじん あかパプリカ	たけのこ・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
26 火	むぎごはん	「まごわやさしい」 こんだて				【こめ】・おおむぎ			644	36.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ごじる	【ぶたにく】・ミックスみそ 【とうふ】・だいたすペースト		にんじん	えのきたけ・ねぎ・しょうが	さといも	あぶら	豚肉 大豆		
	あじのおろしだれ	あじ		だいこん		さとう・でんぷん	あぶら	大豆 小麦		
	◎ひじきときゅうりのささみあえ	ささみフレーク	ひじき		きゅうり	さとう	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン りんご こま 卵		
27 水	ごはん	「ただしい」 はしづかいのひ				【こめ】			603	21.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	とりだんごじる	とりだんご		にんじん	はくさい・ねぎ・えのきたけ しらたき			鶏肉 大豆 小麦		
	とうふステーキのみそだれがけ	とうにゅう・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら	大豆 小麦		
	*カットパイ				カットパイ					
28 木	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	643	25.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	しょうゆラーメン(しる)	【ぶたにく】・やきぶた		にんじん	もやし・ねぎ・とうもろこし		あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン		
	☆はるまき	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆 小麦 こま		

- * _____しるしのカットパイのからぶくろ、おいわいデザートのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。
- サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。
- 【 】のしょくひんはあいけんさんのものをしゅうしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。 ○ ☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。
- 11日、13日、21日、25日、27日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

いちのみやしのがっこうきゅうしょくでは、まいつき4つのねらいをもったこんだてをしっします。

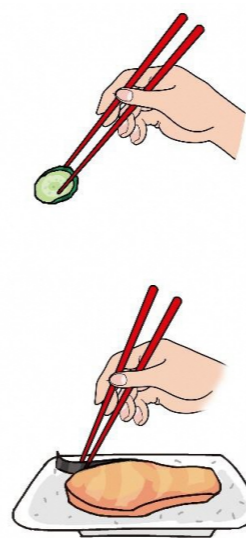
「まごわやさしい」こんだて

けんこうによいしょくひんの「まめ・まめせいひん」「こま」「わかめなどのかいそうい」「やさい」「さかな」「しいたけなどのきのこい」「いもい」のかしらもじをとった「まごわやさしい」がすべてつかわれているこんだてです。



ただしいはしづかいのひ

ただしいはしのつかいかたをいしきするこんだてです。はしは、たべものを「はさむ」「きる」「つまむ」「ほぐす」「まぜる」「すくう」「くるむ」など、さまざまなかたをもちえています。ただしいはしのつかいかたをいしきしてしょくじをしゅうしよう。



しゅんをあじわうひ

たべものには、いちばんおいしくてえいようがたっぷりなじきがあり、そのじきを「しゅん」といいます。「しゅんをあじわうひ」のこんだてでは、そのきせつの「しゅん」のたべものがとうじょうします。「しゅん」のたべものをあじわうことで、しぜんのもぐみやきせつのうつりかわりかんじてみましょう。



だしをあじわうひ

「だし」は、こんぶやかたおぶしなどをにだしたることです。「だし」のうまみは「わしよく」のあじのきほんとされています。きゅうしょくでは、「だしをあじわうひ」として、いわしけずりぶしなどから「だし」をとったものがとうじょうします。「だし」のうまみをあじわうてたべましょう。



★あさごはんをたべてとうこうしましょう★

あさごはんは、ねむっていたからだをめぐめさせ、エネルギーをほきゅうします。あさごはんをたべることで、せいかつリズムがととのいやすくなります。はやね・はやおきをこころがけて、あさごはんをしっかりとたべてとうこうしましょう。



★学校給食は生きた教材です★

学校給食は、生きた教材としてさまざまな教科と連携したり、望ましい食習慣を身につけたりする役割を担っています。給食の話題を通し、学校生活の様子を親子で共有したり、食について家族で楽しく話したりしてはいかがでしょうか。

