



令和5年3月分 学校給食献立予定表



いちねんかんのきゅうしょくをふりかえろう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		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)	中学年度を掲載	
		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	いろいろのいやさい	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			
1 水	ごはん					【こめ】			614	31.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	えびしんじょうのすいもの	えびしんじょう		にんじん・はねぎ	はくさい・えのきたけ	でんぷん		えび 豚肉 大豆 小麦		
	さわらのてりやき	さわら				さとう・でんぷん	あぶら	大豆 小麦		
	◎なのはなあえ			なのはな	とうもろこし	さとう		小麦 大豆		
ひなあられ					ひなあられ					
2 木	ごはん					【こめ】			584	23.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	チンゲンサイととうふのちゅうかスープ	【ふたにく】・【とうふ】		にんじん・チンゲンサイ	もやし・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦		
	チンジャオロース	ぎゅうにく		ピーマン・にんじん あかパプリカ	たけのこ・エリンギ にんにく	さとう・でんぷん	こまあぶら あぶら	牛肉 大豆 小麦 こま		
ココアパウダー					ココアパウダー		大豆			
3 金	ごはん					【こめ】			575	21.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	はくさいのコンソメスープ	【ふたにく】		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	じゃがいも	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	ポロニアステーキ	とりにく・ふたにく				でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉		
やさいふりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん・ブロッコリー ほうれんそう・かぼちゃ		さとう・でんぷん					
6 月	ごはん					【こめ】			634	25.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	とうにゅういりみそしる	【ふたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・とうにゅう ミックスみそ		にんじん	たまねぎ・ねぎ		あぶら	豚肉 大豆		
	ハンバーグのおろしだれ	ふたにく・とりにく			たまねぎ・だいこん	でんぷん・さとう	ラード あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
7 火	ごはん					【こめ】			696	26.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	マーボーとうふ	【ふたにく】・とうふ あかみそ		にんじん・にら	ねぎ・ほししいたけ しょうが・にんにく	でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 小麦 鶏肉 セラチン		
	☆あいちのやさいはるまき	とりにく		にんじん	【キャベツ】・【れんこん】	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	こまあぶら あぶら	鶏肉 大豆 小麦 こま		
◎ひじきのちゅうかあえ	まぐろフレーク	ひじき		きゅうり・とうもろこし	さとう	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 セラチン			
8 水	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	764	33.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	しおラーメン(しる)	【ふたにく】・なると		にんじん・チンゲンサイ	もやし・キャベツ とうもろこし		あぶら	豚肉 小麦 さば セラチン 大豆		
	☆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		
9 木	むぎごはん					【こめ】・おむぎ			760	30.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	カレーシチュー	【ふたにく】・【だいす】		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも	カレールー あぶら	豚肉 大豆 小麦 りんご バナナ		
	☆ヒレカツ・2こ	ふたにく・だいすこ				パンこ	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
◎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 鶏肉 豚肉 りんご			
10 金	クロワッサン					クロワッサン		小麦 乳 大豆	666	19.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ミートボールのトマトに	ミートボール・ベーコン		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ・しめじ・エリンギ にんにく	じゃがいも・さとう	オリーブあぶら	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご		
	いちごのミルクゼリーあえ		ぎゅうにゅう		いちご・ナタデココ	ミルクゼリー		りんご 乳		
13 月	ごはん					【こめ】			671	32.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ぶたじる	【ふたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ		にんじん・はねぎ	ごぼう・だいこん・えのきたけ	さといも	あぶら	豚肉 大豆		
	さばのしおやき	さば					あぶら	さば		
	◎いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	こま	小麦 大豆 こま		
あじつけのり		【のり】				さとう		小麦 大豆		

- * _____ しるしのきよみオレンジのかわ・からぶくろ、おいわいデザート、ヨーグルトふう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ち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。
- 2日、3日、6日、13日、15日、16日、22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。

好評献立のレシピを公開しています。

3月3日は、ひなまつりです。おんなのこのすこやかなせいちょうをいわうぎょうじです。ひなにんぎょうをかざったり、「ひしもち」・「ひなあられ」などをおそなえしたりしておいわいます。
ひなまつりにちなんで、1日(水)のきゅうしょくには、「ひなあられ」がです。

4月9日(日)は愛知県議会議員一般選挙、4月23日(日)は一宮市議会議員一般選挙の投票日です。必ず投票に出かけましょう！
一宮市明るい選挙推進協議会

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！



令和5年3月分 学校給食献立予定表



いちねんかんのきゅうしょくをふりかえろう

日	曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		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 こざかな・かいそう	いろのこいやさい	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・しじつ			
14	火	ソフトめん						ソフトめん	小麦	695	32.1
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		きざみきつねソフトめん(しる)	とりにく・あぶらあげ かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ ほししいたけ		あぶら	鶏肉 小麦 大豆		
		☆ミンチカツ	【ぶたにく】・ぎゅうにく			たまねぎ	パンこ・さとう こむぎこ・こめこ	ぎゅうし あぶら	豚肉 牛肉 小麦		
15	水	わかめごはん	ただし はしづかいのひ	わかめ			【こめ】		小麦	649	23.6
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		にくじゃが	ぎゅうにく		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦		
		きぬあつあげのあまみそがけ	だいず・あかみそ				でんぶん・さとう	あぶら	大豆 小麦		
16	木	ごはん					【こめ】		小麦	572	26.3
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		ちゃんこじる	とりにく・いかだんご		にんじん・はねぎ	はくさい・えのきたけ ほししいたけ		あぶら	鶏肉 いか 豚肉 大豆 小麦		
		ぎゅうどんのぐ	ぎゅうにく・かまぼこ		にんじん	しょうが・しめじ・しらたき たまねぎ	さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦		
17	金	ごはん	ほねにきをつけてね				【こめ】		小麦	704	26.1
		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 小麦		
		☆あじフリッター・2こ	あじ	おきあみ あおさ			こむぎこ・でんぶん さとう・こめこ	あぶら	大豆 小麦		
		◎ほうれんそうのささみあえ	ささみフレーク		【ほうれんそう】				鶏肉 大豆 セラチン 小麦 豚肉 りんご		
＊おいおいデザート	おいおいデザート						大豆 セラチン				
22	水	ごはん	しゅんを あじわうひ				【こめ】		小麦	668	29.6
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		キャベツのみそしる	【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ		にんじん	キャベツ・えのきたけ・ねぎ			大豆		
		てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぶん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
＊きよみオレンジ				きよみオレンジ			オレンジ				
23	木	ごはん					【こめ】		小麦	740	24.2
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
		エッグスープ	【ぶたにく】・【たまご】		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	でんぶん	あぶら	豚肉 卵 牛肉 小麦 大豆		
		☆じゃがいもとウイ ナーのコンソメいため	ウイナー		にんじん・ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	豚肉		
＊ヨーグルトふうデザート		ヨーグルトふう デザート					乳 セラチン				

○ ＊ _____ しるしのきよみオレンジのかわ・からぶくろ、おいおいデザート、ヨーグルトふう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ち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ててあります。

○ ☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。

○ 2日、3日、6日、13日、15日、16日、22日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かきを
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。

**6ねんせいのみなさん、
ごそつぎょうおめでとございます！！**



いちねんかんをふりかえり、「○、△、
×」しるしをつけてみましょう。
△や×があったひとは、じねんど、○を
めざせるよういしきできるとよいですね。

1ねんかんのしょくせいかつをふりかえろう！

がっこうやいえでどのようなしょくせいかつをおくっていたのかをおもいだし、この1ねんかんのふりかえりをしてみよう。

<p>かんしゃしてたべることができた。</p>	<p>よいしせいでたべることができた。</p>	<p>ほうし・はくい(エプロン)マスクをしっかりつけ、とうぼんかつどうができた。</p>	<p>しょくじのまえに、しっかりてあらいができた。</p>	<p>よくかんでたべることができた。</p>	<p>にがてなたべものもひとくちはたべることができた。</p>	<p>えいようバランスをいしきしてたべることができた。</p>
-------------------------	-------------------------	--	-------------------------------	------------------------	---------------------------------	---------------------------------