



# 令和5年3月分 学校給食献立予定表



1年間の給食を振り返ろう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：主に体の熱源となる食品		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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(カロテン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			
		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・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
1 水	中華めん					【中華めん】		小麦	879	37.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	塩ラーメン(汁)	【豚肉】・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		油	豚肉 小麦 さば セラチン 大豆		
	☆鶏肉のから揚げ	鶏肉			にんにく・しょうが	でんぷん・米粉	油	鶏肉 大豆 小麦		
2 木	わかめご飯		わかめ			【米】			833	31.4
	牛乳		【牛乳】					乳		
	豆乳入りみそ汁	【豚肉】・【豆腐】 油揚げ・豆乳 ミックスみそ		にんじん	たまねぎ・ねぎ		油	豚肉 大豆		
	ハンバーグのおろしだれ	豚肉・鶏肉			たまねぎ・だいこん	でんぷん・砂糖	ラード・油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
ひなあられ						ひなあられ				
3 金	麦ご飯					【米】・大麦			972	37.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	カレーシチュー	【豚肉】・【大豆】		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも	カレールー 油	豚肉 大豆 小麦 りんご パナナ		
	☆ヒレカツ・2個	豚肉・大豆粉					パン粉	豚肉 大豆 小麦		
◎ブロッコリーのドレッシング和え			ブロッコリー				ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
6 月	ご飯					【米】			863	31.4
	牛乳		【牛乳】					乳		
	桜のすまし汁	かまぼこ・【豆腐】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ 干ししいたけ			大豆 小麦		
	☆あじフリッター・3個	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉・でんぷん 砂糖・米粉	油	大豆 小麦		
	◎ほうれんそうのささみ和え	ささみフレーク		【ほうれんそう】			ドレッシング	鶏肉 大豆 セラチン 小麦 豚肉 りんご		
*お祝いデザート	お祝いデザート							大豆 セラチン		
8 水	ご飯					【米】			705	32.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ちゃんこ汁	鶏肉・いか団子		にんじん・葉ねぎ	はくさい・えのきたけ 干ししいたけ		油	鶏肉 いか 豚肉 大豆 小麦		
	牛丼の具	牛肉・かまぼこ		にんじん	しょうが・しめじ・しらたき たまねぎ	砂糖	油	牛肉 大豆 小麦		
9 木	クロワッサン					クロワッサン		小麦 乳 大豆	769	22.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ミートボールのトマト煮	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・砂糖	オリーブ油	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご		
	いちごのミルクゼリー和え		牛乳		いちご・ナタデココ		ミルクゼリー	りんご 乳		
10 金	ご飯					【米】			705	36.0
	牛乳		【牛乳】					乳		
	えびしんじょうの吸い物	えびしんじょう		にんじん・葉ねぎ	はくさい・えのきたけ	でんぷん		えび 豚肉 大豆 小麦		
	さわらの照り焼き	さわら				砂糖・でんぷん	油	大豆 小麦		
◎なのはな和え			なのはな	とうもろこし	砂糖		小麦 大豆			
13 月	ご飯					【米】			860	27.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	エッグスープ	【豚肉】・【卵】		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	でんぷん	油	豚肉 卵 牛肉 小麦 大豆		
	☆じゃがいもとワイン 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	油	豚肉		
*ヨーグルト風デザート		ヨーグルト風 デザート					乳 セラチン			
14 火	ご飯					【米】			754	25.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	肉じゃが	牛肉		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・砂糖	油	牛肉 大豆 小麦		
絹厚揚げの甘みそがけ	大豆・赤みそ				でんぷん・砂糖	油	大豆 小麦			

- \* 印の清見オレンジの皮・空袋、お祝いデザート、ヨーグルト風デザートの空容器・スプーンは業者が回収します。
- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- 2日、8日、10日、14日、15日、17日、23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。

3月3日は、ひなまつりです。女の子の健やかな成長を祝う行事です。ひな人形を飾ったり、「ひしもち」・「ひなあられ」などをお供えしたりしてお祝いします。ひなまつりにちなんで、2日(木)の給食には、「ひなあられ」が出ます。

**3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！！**



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

1年間の給食を振り返ろう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：主に体の熱源となる食品		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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)			
		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・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
15 水	ご飯					【米】			701	28.5
	牛乳		【牛乳】					乳		
	チンゲンサイと豆腐の中華スープ	【豚肉】・【豆腐】		にんじん・チンゲンサイ	もやし・干しいたけ	でんぷん	油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦		
	チンジャオロース	牛肉		ピーマン・にんじん 赤パプリカ	たけのこ・エリンギ にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油・油	牛肉 大豆 小麦 ごま		
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆		
16 木	ご飯					【米】			781	33.2
	牛乳		【牛乳】					乳		
	キャベツのみそ汁	【豆腐】・油揚げ 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	鶏肉			しょうが	砂糖・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
	*清見オレンジ				清見オレンジ			オレンジ		
17 金	ご飯					【米】			703	26.5
	牛乳		【牛乳】					乳		
	はくさいのコンソメスープ	【豚肉】		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	じゃがいも	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	ポロニアステーキ	鶏肉・豚肉				でんぷん・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉		
	野菜ふりかけ	かつお節	のり	抹茶・ブロッコリー ほうれんそう・かぼちゃ		砂糖・でんぷん				
20 月	ご飯					【米】			831	30.5
	牛乳		【牛乳】					乳		
	マーボー豆腐	【豚肉】・豆腐・赤みそ		にんじん・にら	ねぎ・干しいたけ・しょうが にんにく	でんぷん	油	豚肉 大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン		
	☆愛知の野菜春巻	鶏肉		にんじん	【キャベツ】・【れんこん】	でんぷん・砂糖 小麦粉・水あめ	ごま油・油	鶏肉 大豆 小麦 ごま		
	◎ひじきの中華和え	まぐろフレーク	ひじき		きゅうり・とうもろこし	砂糖	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
22 水	ソフトめん					ソフトめん		小麦	851	40.0
	牛乳		【牛乳】					乳		
	きざみきつねソフトめん(汁)	鶏肉・油揚げ・かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ 干しいたけ		油	鶏肉 小麦 大豆		
	☆ミンチカツ	【豚肉】・牛肉			たまねぎ	パン粉・砂糖 小麦粉・米粉	牛脂・油	豚肉 牛肉 小麦		
	◎骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな・にんじん	とうもろこし	砂糖		小麦 大豆		
23 木	ご飯					【米】			794	37.2
	牛乳		【牛乳】					乳		
	豚汁	【豚肉】・【豆腐】 油揚げ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	ごぼう・だいこん・えのきたけ	さといも	油	豚肉 大豆		
	さばの塩焼き	さば					油	さば		
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん			砂糖	ごま		
	味付けのり		【のり】			砂糖		小麦 大豆		

○ \* 印の清見オレンジの皮・空袋、お祝いデザート、ヨーグルト風デザートの空容器・スプーンは業者が回収します。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。

(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ 2日、8日、10日、14日、15日、17日、23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。

好評献立のレシピを公開しています。

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！



一年間を振り返り、「○、△、×」  
印をつけてみましょう。  
△や×があった人は、次年度、○を  
目指せるよう意識できるとよいですね。

## 1年間の食生活を振り返ろう！

学校や家でどのような食生活を送っていたのかを思い出し、この1年間の振り返りをしてみよう。

<p>感謝して食べることができた。</p>	<p>よい姿勢で食べることができた。</p>	<p>帽子・白衣(エプロン)マスクをしっかりとつけ、当番活動ができた。</p>	<p>食事の前に、しっかりと手洗いができた。</p>	<p>よくかんで食べることができた。</p>	<p>苦手な食べ物も一口は食べることができた。</p>	<p>栄養バランスを意識して食べることができた。</p>
-----------------------	------------------------	---	----------------------------	------------------------	-----------------------------	------------------------------