



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・しゅじつ					
11月		ごはん						【こめ】		乳 豚肉 大豆 小麦	621	21.0	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									
		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					
		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月		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日		ごはん						【こめ】		乳 豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ	631	17.7	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									
		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					
		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
14日		せきはん						【こめ】・あずき 【もちこめ】		乳 鶏肉 卵 小麦 大豆	674	27.5	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									
		ちやわんむしスープ	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					
		☆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
		*おいしいデザート					おいしいデザート						大豆
15日		ごはん						【こめ】		乳 豚肉 大豆 小麦	675	30.6	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									
		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					
		さばのしおやき	さば					あぶら					さば
18日		ごはん						【こめ】		乳 鶏肉 大豆	616	30.4	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									
		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					
		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
19日		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		カレールウ 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			
20日		わかめごはん			わかめ			【こめ】		乳 大豆 さば 小麦	625	21.7	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									
		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							
		☆ぎゅうにくコロッケ	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
21日		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			

- * _____ するしのカットパインのからぶくろ、おいし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。
- 【 】のしよ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、15日、18日、22日、28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。

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

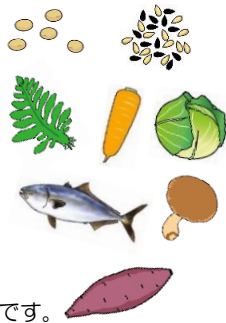
日曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載		
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ				
22金	ごはん					【こめ】			豚肉 大豆 鶏肉 小麦	623	25.1
	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				
	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				
	*カットパイ				カットパイ						
25月	ごはん					【こめ】			豚肉 鶏肉 大豆 小麦	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				
	☆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				
26火	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン	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				
	☆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				
27水	ごはん	「まごわやさしい」 こんだて				【こめ】			豚肉 大豆	644	35.9
	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】・だいずペースト		にんじん	えのきたけ・ねぎ・しょうが	さといも	あぶら				
	あじのおろしだれ	あじ			だいこん	さとう・でんぷん	あぶら				
	◎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				
28木	むぎごはん	ただしい はしづかいのひ				【こめ】・おおむぎ			鶏肉 大豆 小麦	589	21.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	とりだんご	とりだんご		にんじん	はくさい・ねぎ・えのきたけ しらたき						
	とうふステーキのみそだれがけ	とうふ・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら				
	かつおぶりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとう					

- * 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、すべてゆでてしようします。
- 【 】のしよ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。)
- ◎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けてちょうりしてあります。
- 11日、15日、18日、22日、28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じっしします。

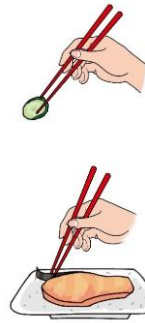
「まごわやさしい」こんだて

けんこうによいしよくひんの「まめ・まめせいひん」「ごま」「わかめなどのかいそうるい」「やさい」「さかな」「しいたけなどのきのこるい」「いもるい」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

ただしいはしづ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、さまざまなやくわりをもっています。ただしいはしづかいかたをいしきしてしよくじをしよう。



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、しぜんめぐみやきせつのうつりかわりをかんじてみましょう。



だしをあじわうひ

「だし」は、こんぶやかつおぶしなどをにだしたしるのことです。「だし」のうまみは「わしよく」のあじのきほんとしてされています。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」をとったしる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よう★

あさごはんは、ねむっていたからだをめざまさせ、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よう。



★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。

