



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：おもにからだのちようしをととのえる | | 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 | いろいろのやさい | 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 | | | | |
| 1 水 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | 乳 | 614 | 31.6 | |
| | ぎゅうにゅう | だしを あじわうひ | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | | |
| | 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 | ほねにきを つけてね | | 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】 | | 乳 | 572 | 26.3 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | | |
| | 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 |
| 3 金 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | 乳 | 668 | 29.6 | |
| | ぎゅうにゅう | しゆんを あじわうひ | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | | |
| | 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・でんぷん | 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 |
| 6 月 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | 乳 | 575 | 21.8 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | |
| 7 火 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | 乳 | 696 | 26.4 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | | |
| | マーボー豆腐 | 【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 ゼラチン |
| | ☆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 ゼラチン |
| 8 水 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | 乳 | 634 | 25.5 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | | |
| | 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 |
| 9 木 | むぎごはん | | | | | 【こめ】・おおむぎ | | 乳 | 760 | 30.4 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | | |
| | 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 パナナ |
| | ☆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 | ちゅうかめん | | | | | 【ちゅうかめん】 | | 乳 | 864 | 35.2 | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | | |
| | 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 ゼラチン 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 |
| | *ヨーグルトふうデザート | | ヨーグルトふう デザート | | | | | | | | 乳 ゼラチン |

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

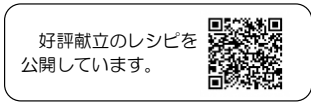
○ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。

(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。

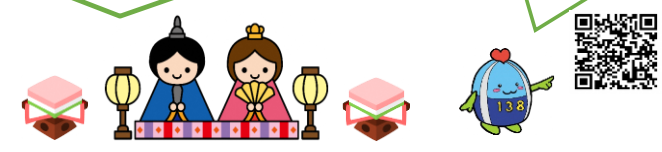
○ ☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。

○ 2日、3日、6日、8日、13日、15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。



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よ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します。
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

いちねんかんのきょうしよくをふりかえろう

| 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 こさかな・かいそう | いろいろいやさい | そのたのやさしい・くだもの・きのこ | こめ・パン・めん いも・さとう | ゆし・しゆじつ | | | | | |
| 13月 | ごはん 「まごわやさしい」 こんだて | | | | | | | 【こめ】 | | | | |
| | 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 | | 671 | 32.4 |
| | 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 | | | あぶら | | 小麦 大豆 ごま | | | |
| | あじつけのり | ほねにきを つけてね | 【のり】 | | | | | | 小麦 大豆 | | | |
| 14火 | クロワッサン | | | | | | | クロワッサン | 小麦 乳 大豆 | | | |
| | 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 | | 666 | 19.3 |
| | 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 | | | |
| 15水 | わかめごはん | ただし はしづかいのひ | わかめ | | | | | 【こめ】 | | | | |
| | 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 | こんにゃく・たまねぎ | じゃがいも・さとう | あぶら | | 牛肉 大豆 小麦 | | 649 | 23.6 |
| | きぬあつあけのあまみそがけ | だいず・あかみそ | | | | | | | 大豆 小麦 | | | |
| 16木 | ソフトめん | | | | | | | ソフトめん | 小麦 | | | |
| | 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 | | 695 | 32.1 |
| | ☆ミンチカツ | 【ふたにく】・ぎゅうにく | | | たまねぎ | | あぶら | | 豚肉 牛肉 小麦 | | | |
| 17金 | ごはん | | | | | | | 【こめ】 | | | | |
| | 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 | | 704 | 26.1 |
| | ☆あじフリッター・2こ | あじ | おきあみ あおさ | | | | 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 ゼラチン 小麦 豚肉 りんご | | | |
| | *おいわいデザート | おいわいデザート | | | | | | | 大豆 ゼラチン | | | |
| 22水 | ごはん | | | | | | | 【こめ】 | | | | |
| | 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 | | あぶら | | 豚肉 大豆 鶏肉 小麦 | | 584 | 23.7 |
| | 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 | ごまあぶら あぶら | | 牛肉 大豆 小麦 ごま | | | |
| | ココアパウダー | | | | | | | ココアパウダー | 大豆 | | | |
| 23木 | ごはん | | | | | | | 【こめ】 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | 乳 | | | |
| | エッグスープ | 【ふたにく】・【たまご】 | | にんじん・パセリ | たまねぎ・エリンギ | | あぶら | | 豚肉 卵 牛肉 小麦 大豆 | | 640 | 22.1 |
| | ☆じゃがいもとウィン ナーのコンソメいため | ウィンナー | | にんじん・ピーマン | たまねぎ | じゃがいも | あぶら | | 豚肉 | | | |

○ * _____ するしきのきよみオレンジのかわ・からぶくろ、ヨーグルトふうデザート、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ようりしてあります。

○ 2日、3日、6日、8日、13日、15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うございます！！**



いちねんかんをふりかえり、「○、△、
×」す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ねんかんのしよ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よ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> <input type="checkbox"/> | <p>よいしせいでたべることができた。</p> <input type="checkbox"/> | <p>ほうし・はくい(エプロン)マスクをしっかりとつけ、とうぼんかつどうができた。</p> <input type="checkbox"/> | <p>しよくじのまえに、しっかりとあらいができた。</p> <input type="checkbox"/> | <p>よくかんでたべることができた。</p> <input type="checkbox"/> | <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> <input type="checkbox"/> | <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> <input type="checkbox"/> |
|--|--|--|--|---|--|--|