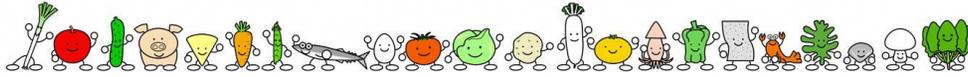




令和4年 5月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 えび かに そば 落花生	中学年量を掲載		
		あか 赤：おもにからだをつくるもとになる さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	みどり 緑：おもにからだのちょうしをととのえる やさい・くだもの	きいろ 黄：おもにエネルギーのもとになる ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	
2月	ごはん			こめ		626	27.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
	とうふのすましじる	とりにく・とうふ・わかめ	にんじん・えのきたけ・ほししいたけ					
	ぶりのあけてり こがねあえ	ぶり		でんぷん・あぶら・さとう こまつな・キャベツ・とうもろこし さとう				だしを あじわうひ
6金	しらたまうどん			しらたまうどん	小麦	551	24.2	
	さんさいうどん(しる)	ぶたにく・かまぼこ・あぶらあげ	さんさい(わらび・みず・やまうど) にんじん・しめじ・ねぎ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
	つくね・2こ きんぴらごぼう	とりにく・とりレバー	たまねぎ ごぼう・こんにゃく・さやいんげん	でんぷん・こめこパンこ・あぶら さとう さとう・あぶら				
9月	たけのこごはん	とりにく	ほししいたけ・たけのこ・こんにゃく	こめ・さとう・あぶら		572	21.8	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
	けんちんじる	なまあげ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ	さといも				しんを あじわうひ
	しんじゃがいものわふうサラダ	とりにく・かつおけすりぶし	たまねぎ・きゅうり	じゃがいも・さとう				
10火	りんごパン			りんごパン	小麦・乳	735	31.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
	はるキャベツのスープに スパイシーフライドチキン アスパラガスのごまサラダ	ウインナー とりにく ツナ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ にんにく・しょうが アスパラガス・カリフラワー	じゃがいも・あぶら でんぷん・こめこ・あぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ				
	ごはん			こめ				
11水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	615	18.3	
	トックスープ	とりにく	にんじん・はくさい・たまねぎ チンゲンサイ・ほししいたけ	トック(もち)				
	あげぎょうざ・2こ わかめのナムル	ぶたにく わかめ	キャベツ・たまねぎ・にら・にんにく もやし・きゅうり	パンこ・でんぷん・ラード・さとう こむぎこ・あぶら さとう・ごまあぶら	小麦			
	ごはん			こめ				
12木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	556	21.8	
	ぶたじる	ぶたにく・わかめ・みそ	だいこん・えのきたけ	じゃがいも				
	やさいたっぷりいろいろ豆腐	とうふ・ちくわ・たまご かつおけすりぶし	たまねぎ・にんじん・こまつな まいたけ	あぶら・さとう	卵			
	ごはん			こめ				
13金	むぎごはん			こめ・おおむぎ		643	17.3	
	ハヤシライス	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・しめじ・トマト グリーンピース・にんにく	じゃがいも・ハヤシルウ あぶら	小麦			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
	アセロラヨーグルト	ヨーグルト	ナタデココ・パイナップル・もも	アセロラジュレ	乳			
16月	ごはん			こめ		616	21.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
	チンゲンサイのスープ	ベーコン	にんじん・はくさい・もやし チンゲンサイ	はるさめ				
	とりにくとやさいのくろずがらめ	とりにく	たまねぎ・ピーマン・あかパプリカ	でんぷん・あぶら・さとう				
17火	ごはん			こめ		611	24.2	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
	しんじゃがいものみそしる	なまあげ・みそ	たまねぎ・こまつな・えのきたけ	じゃがいも				
	おろしハンバーグ こんぶあえ	とりにく・ぶたにく こんぶ	たまねぎ・だいこん キャベツ・はくさい	ラード・でんぷん・さとう あぶら・じゃがいも				

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では、「そば・落花生」は使用していません。
- ② 2日、9日、16日、17日、20日、23日、25日、31日のおかすの原材料には「乳・卵・小麦・えび・かに」を含んでいません。ただし、調味料に含まれる場合があります。詳しくは、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
- ③ アレルギー表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量に含まれるアレルゲンについては明記していません。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。

12日 応募献立

「野菜たっぴりいろいろ豆腐」は尾西第三中学校の生徒が考えてくれた、応募献立です。野菜をたくさん食べられるように、色とりどりの野菜を使った献立を教えてください。野菜が苦手な人も、ぜひ一口チャレンジしてみましょう。

★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味をご家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。



QRコードを読み取り

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4年 5月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 大豆 鶏卵 魚介 小麦 そば 落花生	中学年量を掲載	
		おもにからだをつくるもとになる さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	おもにからだのちょうしをととのえる やさい・くだもの	おもにエネルギーのもとになる ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
18 水	ソフトめん			ソフトめん	小麦	669	25.0
	ごもくあんかけソフトめん(しる)	とりにく	ほうれんそう・にんじん・はくさい・ねぎ	でんぷん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	いもとおまめのじゃこごまがらめ	だいず・ちりめんじゃこ		さつまいも・でんぷん・あぶら さとう・ごま			
19 木	ごはん			こめ		689	25.8
	138キーマカレー	ぶたにく・だいず	きりぼしだいこん・たまねぎ・にんじん なす・にんにく・トマト	カレールウ・あぶら	小麦		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	うきうきオムレツ	たまご		さとう・でんぷん・あぶら	卵		
	いちのみやはくさいサラダ	ハム	はくさい・きゅうり・キャベツ とうもろこし	ドレッシング			
20 金	ごはん			こめ		642	24.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	さわにわん	ぶたにく・あぶらあげ	にんじん・ごぼう・たけのこ・こんにゃく				
	ちくわのいそべあげ 1~3ねん: 2ほん 4~6ねん: 3ほん	ちくわ・あおりの		こめこ・あぶら			
	はなやさいあえ	ツナ	フロッコリー・カリフラワー	さとう			
23 月	ごはん			こめ		609	28.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	わかめのみそしる	わかめ・みそ	だいこん・たまねぎ・えのきたけ・しめじ ねぎ	さといも			
	さわらのごまだれ	さわら		あぶら・ごま・さとう・でんぷん			
	ごもくにまめ	とりにく・だいず	にんじん・さやいんげん	さとう			
24 火	むぎごはん			こめ・おおむぎ		629	22.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	かきたまじる	たまご・こうやどうふ	にんじん・えのきたけ・ほうれんそう ほししいたけ	でんぷん	卵		
	コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・パンこ・さとう こむぎこ・あぶら	小麦		
	あかじそあえ		キャベツ・もやし・あかじそ				
25 水	ごはん			こめ		590	23.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	マーボードウフ	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・たけのこ・にら・ねぎ・たまねぎ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん・あぶら			
	パンサンスー	ハム	きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう・ごまあぶら			
26 木	ごはん			こめ		610	25.4
	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	えのきたけ・しらたき・だいこん・にんじん ねぎ				
	いかフライ	いか		パンこ・こむぎこ・でんぷん あぶら	小麦		
いそかあえ	のり	ほうれんそう・もやし	さとう				
27 金	シュガーあげパン			こがたロールパン・あぶら さとう	小麦・乳	603	20.3
	プチパン(5, 6ねん)			プチパン	小麦		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	とうにゅうポタージュ	ウインナー・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・エリンギ フロッコリー	こめこホワイトルウ・あぶら じゃがいも			
	カルシウムたっぷりサラダ	ハム・ちりめんじゃこ・チーズ	キャベツ・こまつな	ノンエッグマヨネーズ	乳		
30 月	ごはん			こめ		597	24.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	ごまみそしる	ぶたにく・みそ	しめじ・かぼちゃ・はくさい・こんにゃく ねぎ	ごま			
	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん・あぶら	卵		
	ひじきのいために	ツナ・ひじき	にんじん・さやいんげん・とうもろこし	さとう・あぶら			
31 火	ごはん			こめ		615	24.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	のっぺいじる	とりにく	だいこん・にんじん・こまつな・こんにゃく	さといも・でんぷん			
	なまあげのにくみそかけ 1~3ねん: 1こ 4~6ねん: 2こ	なまあげ・ぶたにく・みそ	ごぼう・たまねぎ	さとう・でんぷん			

いちのみやを
たべるがっこう
きゅうしよくのひ

「まごわ
やさしい」
こんだて

ただしい
はしづかい
のひ

19日 一宮を食べる学校給食の日

いちのみやしつく 一宮市で作られた切り干しだいこん、なす、はくさい、たまごを使っています。地元の食材を味わいましょう。

