



令和5年 3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 かに そば 落花生	中学年量を掲載	
		おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 水	スライスパン・2まい	さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	小麦・乳	707	28.6
	スラッピージョー	とりにく・だいず	たまねぎ・あかパプリカ・きパプリカ	さとう・こめこ・あぶら	乳		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	コンソメスープ	ベーコン	にんじん・エリンギ・ブロッコリー	こめこマカロニ・じゃがいも			
	ココアパウダー			ココアパウダー			
2 木	ごはん			こめ		657	17.4
	ビーフカレー	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく しょうが	じゃがいも・カレールウ・あぶら	小麦		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	フルーツクリームヨーグルト	なまクリーム・ヨーグルト	ナタデココ・パイナップル・もも・みかん	さとう	乳		
	ふくじんづけ		ふくじんづけ				
3 金	ちらしずし	とりにく	にんじん・ほししいたけ・れんこん	こめ・さとう		582	24.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	えびのすりながしじる	えび・かまぼこ	ほうれんそう・えのきたけ・ねぎ・だいこん	でんぷん	えび		
	おはなハンバーグ	とりにく・とうふ・おから	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが えだまめ・とうもろこし	あぶら・さとう・でんぷん			
6 月	ごはん			こめ		740	26.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	ゆばのすましじる	ゆば・とうふ	にんじん・えのきたけ・はくさい・みつば				
	さばのたつたあげ	さば	しょうが・にんにく	でんぷん・あぶら			
	きりぼしだいこんのもの	ベーコン	きりぼしだいこん・とうもろこし さやいんげん	さとう・あぶら			
7 火	ごはん			こめ		702	23.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	じゃがいものそぼろに なまあげのおろしだれ 1～3ねん：1こ 4～6ねん：2こ	とりにく・ちくわ	にんじん・たまねぎ・えだまめ・こんにゃく	じゃがいも・さとう・でんぷん			
	あじつけのり	なまあげ	だいこん・ねぎ・しょうが	さとう・でんぷん・ごまあぶら			
8 水	むぎごはん			こめ・おおむぎ		606	23.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	ちゅうかわかめスープ	ぶたにく・わかめ	もやし・はくさい・にんじん・とうもろこし ほししいたけ				
	とりにくのチリソース	とりにく	たまねぎ・ピーマン・きパプリカ	さとう・でんぷん・あぶら			
9 木	ソフトめん			ソフトめん	小麦	689	26.2
	けんちんソフトめん(しる)	とりにく・とうふ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	ごへいもち	みそ		こめ・さとう・ごま			
10 金	ごはん			こめ		609	19.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	しろみそしる	とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ えのきたけ				
	れんこんサンドフライ	とりにく	れんこん・たまねぎ・しいたけ	パンこ・でんぷん・こむぎこ・あぶら	小麦		
	こんぶサラダ	こんぶ・とりにく	もやし・こまつな	ノンエッグマヨネーズ			
13 月	ごはん			こめ		616	22.5
	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	たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・ねぎ にんにく・しょうが	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			

◆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 6日、7日、8日、13日、16日、17日、22日のおかずの原料には「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。

* みっか もも せっく *
3日 桃の節句 *

桃の節句は、「ひなまつり」ともいわれます。この行事に食べる行事食には、ちらしずし・はまぐりのすまし汁などがあります。行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。

この日の献立は、ちらしずしと桃の花に見立てた花形のハンバーグです。みなさんが、健康に過ごせるように思いを込めて作るので、楽しみにしてください。

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 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：おもにからだをつくるものになる			緑：おもにからだのちょうしをととのえる			黄：おもにエネルギーのもとになる			アレルギー義務表示		中学年量を掲載	
		さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	卵	小麦	えび	かに	そば	落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
14 火	ごはん			こめ										
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							乳					
	かきたまじる	たまご	はくさい・にんじん・たまねぎ・ねぎ ほししいたけ	でんぷん					卵		632	29.1		
	いかのいそべあげ	いか・あおのり	しょうが	でんぷん・あぶら										
	はなやさいあえ	とりにく	ブロッコリー・カリフラワー	さとう										
15 水	ロールパン			ロールパン					小麦・乳					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							乳					
	とうにゅうコーンポタージュ	とりにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー とうもろこし	じゃがいも・あぶら こめこホワイトルウ							653	22.1		
	シャキシャキこんさいサラダ	ツナ	れんこん・みずな・ごぼう	ノンエッグマヨネーズ										
16 木	ごはん			こめ										
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							乳					
	わかめのみそしる	わかめ・ふたにく・とうふ・みそ	にんじん・しめじ・ねぎ	さといも										
	さわらごまだれ	さわら		あぶら・ごま・さとう・でんぷん										
	おひたし		はくさい・こまつな	さとう										
17 金	せきはん			こめ・もちこめ・あずき										
	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	にんじん・えのぎだけ・はくさい・こまつな ほししいたけ											
	とりにくのあげてり	とりにく		でんぷん・あぶら・さとう										
	あかじそあえ		だいこん・きゅうり・あかじそ											
	おいわいいちごゼリー			いちごゼリー										
20 月	<p>とつぎょうしき 卒業式</p> <p>ねんせい 6年生のみなさん、 とつぎょう ご卒業おめでとう ございます。</p>		<p>17日(金)は6年生の卒業祝い献立です。</p> <p>もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられるご飯です。昔から、赤い色には悪いものを取り除く力があるとされてきました。もともとは、不吉なことが起こった時に赤飯を食べていましたが、「凶をかえして福にする」という縁起直しの意味を込めて、お祝いのときに食べるようになったそうです。</p> <p>卒業生も在校生も、今の教室で食べる給食は残すところあとわずかです。友達や先生と一緒に食べてきた給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていると思います。今までの給食の思い出を振り返りながら、味わって食べてください。</p>											
	22 水	ごはん			こめ									
	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	あぶらあげ・わかめ・みそ	にんじん・たまねぎ・こんにやく・ねぎ	じゃがいも										
	ごぼうつくね・2こ	とりにく	たまねぎ・ごぼう・しょうが	ラード・でんぷん・あぶら・さとう							570	21.8		
	なばなのあえもの	ツナ	なばな・もやし	さとう										
23 木	ごはん			こめ										
	ハヤシライス	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム・トマト	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									
	まめまめサラダ	だいず・ハム	えだまめ・ブロッコリー・とうもろこし キャベツ	あげそらまめ・ドレッシング										

一年間を振り返ろう

いくつ☑できましたか？できたことは来年も続けて、できなかったことは来年の目標にしましょう。

食事の前に手をきれいに洗うことができた。

食べ物の命や、作ってくれた人に感謝の気持ちをもちことができた。

マナーを守って、楽しく食事ができた。

好き嫌いをなく何でも食べることができた。

よくかんで味わって食べることができた。

またたんぱく質をいただきました。

★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

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