



令和5年 3月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		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	
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン) その他の野菜 果物	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 水	スライSPAN・2枚					スライSPAN		小麦・乳	803	28.5
	牛乳		牛乳					乳		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ	米粉マカロニ じゃがいも				
	ロングウイナー	鶏肉				でん粉・砂糖・水あめ	油			
	ケチャップキャベツソテー				キャベツ・黄パプリカ		油			
だいすちココクリーム					だいすちココクリーム		乳			
2 木	ご飯					米			833	21.0
	ビーフカレー	牛肉		にんじん トマト	たまねぎ・にんにく しょうが	じゃがいも カレールー	油	小麦		
	牛乳		牛乳					乳		
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		ナタデココ・もも みかん・パイナップル	砂糖		乳		
福神漬				福神漬						
3 金	ちらしずし	鶏肉		にんじん	干しいたけ・れんこん	米・砂糖			772	30.5
	牛乳		牛乳					乳		
	えびのすりがし汁	えび・生揚げ		ほうれんそう	えのきたけ・ねぎ だいこん	でん粉		えび		
おはなハンバーグ	鶏肉・とうふ おから		にんじん	えだまめ・とうもろこし たまねぎ・にんにく・しょうが	でん粉・砂糖	油				
6 月	赤飯					米・もち米 あずき			876	30.1
	牛乳		牛乳					乳		
	さくらのすまし汁	かまぼこ		こまつな	はくさい・干しいたけ	もち				
	鶏肉の揚げてり・2個	鶏肉				でん粉・砂糖	油			
	赤じそ和え			赤じそ	だいこん・もやし きゅうり					
お祝いいちごゼリー					いちごゼリー			卒業祝い 献立		
7 火	卒業式		6日(月)は、3年生の卒業をお祝いする献立です。 赤飯は、あずき(またはささげ)の煮汁で赤い色をつけて蒸して作ります。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。							
8 水	麦ご飯					米・大麦			775	36.0
	牛乳		牛乳					乳		
	わかめのみそ汁	豚肉・とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん・しめじ ねぎ	さといも				
	さわらのごまだれ	さわら				砂糖・でん粉	ごま・油			
ほうれんそうの和え物			ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし	砂糖			「まごわ やさしい」 献立		
9 木	ソフトめん					ソフトめん		小麦	820	29.5
	ミートソース	豚肉		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく グリーンピース	じゃがいも ハヤシルウ・砂糖	油	小麦		
	牛乳		牛乳					乳		
	オムレツ	卵				砂糖・でん粉	油	卵		
	いりどりサラダ			赤パプリカ	キャベツ・きゅうり		ドレッシング			
10 金	ご飯					米			750	26.6
	牛乳		牛乳					乳		
	沢煮わん	豚肉		にんじん	だいこん・ごぼう たけのこ・ねぎ					
	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん・たまねぎ しいたけ	パン粉・小麦粉 でん粉	油	小麦		
おからの煮物	おから・ちくわ 油揚げ		さやいんげん	干しいたけ	砂糖	油				
13 月	ご飯					米			785	26.7
	牛乳		牛乳					乳		
	ビーフンスープ	ハム	わかめ	にんじん	はくさい・とうもろこし えのきたけ	ビーフン				
鶏肉のチリソース	鶏肉		ピーマン	たまねぎ・たけのこ	じゃがいも 砂糖・でん粉	油				

◆お知らせ◆

- 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- 6日、8日、13日、17日、20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。
- 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。

🍑 3日 桃の節句 🍑

桃の節句は、「ひなまつり」とも言われます。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。給食は、みなさんが、健康で過ごせるように思いを込めてつくっています。

日本の食文化を大切に
受け継いでいきたいですね。

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 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日	曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示					中学年量を掲載	
			1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン) その他の野菜 果物	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実	卵	小麦	そば	落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
14	火	ご飯					米							809	35.8
		牛乳		牛乳						乳					
		かきたま汁	卵・高野豆腐		にんじん・みつば	はくさい・だいこん 干しいだけ	でん粉			卵					
		いかのいそべ揚げ	いか	青のり		しょうが	でん粉	油							
		こんぶサラダ	鶏肉	こんぶ	こまつな	もやし			ノンエッグ マヨネーズ						
15	水	ロールパン					ロールパン				小麦・乳		837	30.2	
		牛乳		牛乳						乳					
		豆乳コーンポタージュ	鶏肉・豆乳		にんじん ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも 米粉ホワイトルウ	油							
		ポロニアステーキ	鶏肉・豚肉				でん粉・砂糖	ラード・油							
		トマトソース添え			トマト・ピーマン	エリンギ・しめじ にんにく	でん粉・砂糖	油							
16	木	ご飯					米						813	29.1	
		牛乳		牛乳						乳					
		マーボードウフ	豚肉・とうふ・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・だいのこ にんにく・しょうが・ねぎ	でん粉・砂糖	油							
		わかめバンサンスー	ハム	わかめ		きゅうり・とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油							
		ヨーグルト		ヨーグルト						乳					
17	金	ご飯					米						815	25.1	
		牛乳		牛乳						乳					
		肉じゃが	牛肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・砂糖	油							
		生揚げのおろしだれ・2個	生揚げ			だいこん・ねぎ しょうが	砂糖・でん粉	ごま油							
		味付けのり		味付けのり											
20	月	ご飯					米						838	27.8	
		牛乳		牛乳						乳					
		ゆばのすまし汁	ゆば・とうふ		みつば	えのきたけ・はくさい 干しいだけ									
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが・にんにく	でん粉	油							
		切り干しだいこんの煮物		こんぶ	にんじん さやいんげん	切り干しだいこん	砂糖	油							
22	水	ご飯					米						730	29.3	
		牛乳		牛乳						乳					
		新じゃがいものみそ汁	豚肉・油揚げ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・ねぎ こんにゃく	じゃがいも								
		厚焼き卵	卵				砂糖・でん粉	油		卵					
		なばなの和え物	ツナ		なばな	もやし・キャベツ	砂糖								
23	木	ご飯					米						835	26.0	
		ミートボールハヤシ	肉団子		にんじん・トマト	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも ハヤシルウ	油		小麦					
		牛乳		牛乳						乳					
		まめまめサラダ	だいず・ハム		ブロッコリー	えだまめ・とうもろこし	揚げそらまめ	ドレッシング							

★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。



春休みも「早寝・早起き・朝ごはん」

新年度を気持ちよくスタートさせるために、春休みも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムをととのえましょう。



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

