



平成30年4月分 学校給食献立予定表

ご入学・ご進級 おめでとうございます



夢と希望に胸を膨らませ、新しい学年がスタートします！
中学生は、心身ともに大きく成長し、将来の体をつくる大切な時期です。学校給食では、発達に合わせ、栄養バランスを考えて献立を作成しています。感謝の気持ちを忘れずに、残さないように食べましょう。

食事のマナーを守りましょう

| 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 | | 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27品目) |
|-------------------|---------------------------|----------------------------------|-------------------------------|---------------------|----------------------------|------------------------------|--------------------|---------------------------------------|
| | | 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 | |
| 9月 | ご飯 | | | | | 【米】 | | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | マーボー豆腐 | 【豚肉】・【豆腐】 赤みそ | | にんじん | 【ねぎ】・干しいたけ しょうが・にんにく | 砂糖・でんぷん | 油 | 豚肉 大豆 小麦 鶏肉 セラチン |
| | ☆春巻 | 豚肉 | | にんじん・にら | キャベツ・もやし・エリンギ | でんぷん・砂糖 小麦粉 | ごま油・油 | 豚肉 大豆 小麦 ごま |
| | ◎バンバンジー | ささみフレーク | | | きゅうり | | ドレッシング | 鶏肉 大豆 セラチン ごま 小麦 |
| 10火 | 麦ご飯 | | | | | 【米】・大麦 | | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | ハヤシシチュー | 【豚肉】 | 生クリーム | にんじん | たまねぎ・グリーンピース | じゃがいも | ハヤシルウ 油 | 豚肉 小麦 大豆 りんご 鶏肉 乳 |
| | ツナサラダ (マヨネーズ風調味料) | マグロフレーク | | にんじん | きゅうり・キャベツ とうもろこし | | マヨネーズ風調味料 | 大豆 りんご |
| | *ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | 乳 セラチン |
| | 11水 | ご飯 | | | | | 【米】 | |
| 牛乳 | | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| 桜のすまし汁 | | かまぼこ・【豆腐】 | | にんじん・【みつば】 | はくさい・えのきたけ 干しいたけ | | | 大豆 小麦 豚肉 さば |
| ☆みそかつ・2個 (甘みそ) | | 豚肉・大豆粉 みそ | | | | でんぷん・パン粉 砂糖 | 油 | 豚肉 小麦 大豆 大豆 小麦 |
| ポイルキャベツ | | | | | キャベツ | | | |
| *お祝いデザート | | お祝いデザート | | | | | | 大豆 |
| 12木 | 米粉パン | | | | | 【米粉パン】 | | 小麦 乳 豚肉 大豆 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | コーンクリームスープ | ベーコン | 牛乳 | にんじん・パセリ | たまねぎ・とうもろこし | | 油 | 豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉 |
| | ハンバーグのデミグラスソース | 鶏肉・豚肉 | | | たまねぎ | 米粉・砂糖 | 油 | 鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご |
| 13金 | わかめご飯 | | わかめ | | | 【米】 | | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | みそ汁 | 【豆腐】・油揚げ ミックスみそ | | にんじん | だいこん・えのきたけ 【ねぎ】 | | | 大豆 |
| | さわらの照り焼き | さわら | | | | 砂糖 | 油 | 大豆 小麦 |
| 16月 | ご飯 | | | | | 【米】 | | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | 春雨スープ | ベーコン | | にんじん | もやし・はくさい 【ねぎ】・干しいたけ | 春雨 | 油 | 豚肉 鶏肉 ごま 大豆 小麦 |
| | コーンはんぺんの中華あんかけ *ぶどうゼリー | たらすり身 かに風味かまぼこ | | | とうもろこし | でんぷん・砂糖 | 油 | 小麦 大豆 ごま |
| 17火 | 中華めん | | | | | 【中華めん】 | | 小麦 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | 豚骨ラーメン | 【豚肉】・【焼き豚】 なると | | にんじん | キャベツ・もやし 【ねぎ】 | | 油 | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま セラチン |
| | ☆揚げギョーザ・4個 ◎きゅうりのナムル | 豚肉・鶏肉 | | | キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが | でんぷん・砂糖 小麦粉 | ごま油・油 | 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 |
| 18水 | ご飯 | | | | | 【米】 | | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | 豆乳入りみそ汁 シーちゃんタケちゃん | 豆乳・【豆腐】・油揚げ ミックスみそ マグロフレーク | | にんじん にんじん・さやいんげん | だいこん・えのきたけ 【ねぎ】 たけのこ | 砂糖 | 油 | 大豆 大豆 小麦 |

・*印の_____印のカットパインの空袋、ヨーグルト、お祝いデザート、ぶどうゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。

- ・サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- ・【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候により、産地が変わることがあります。)
- ・献立名に()で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- ・◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ・☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- ・13日、20日、27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」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。



好評献立のレシピを公開しています



平成30年4月分 学校給食献立予定表

食事のマナーを守りましょう

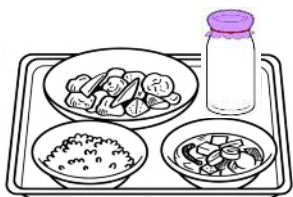
| 日 曜 | 献立名 | 主に体の組織を作る食品 | | 主に体の機能を調節する食品 | | 主に体の熱源となる食品 | | 献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる27品目) |
|------|------------------|----------------------|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------|------------|---------------------------------------|
| | | 1群(たんぱく質) | 2群(カルシウム) | 3群(カロテン) | 4群(ビタミン) | 5群(炭水化物) | 6群(脂質) | |
| | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂 種実 | |
| 19 木 | 麦ご飯 | | | | | 【米】・大麦 | | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | ちゃんこ汁 | 【豚肉】・えび団子 | | にんじん | はくさい・えのきだけ 【ねぎ】・干しいたけ | しらたき | 油 | 豚肉 えび 大豆 小麦 |
| | ☆ししゃもフライごまソース・2個 | ししゃも | | | | パン粉・小麦粉 砂糖・でんぷん | 油・ごま | 小麦 ごま 大豆 |
| | 野菜ふりかけ | かつお節 | | ひろしまな・きょうな だいこんば・かぼちゃ | | | | |
| 20 金 | ご飯 | | | | | 【米】 | | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | 肉じゃが | 牛肉 | | にんじん・さやいんげん | たまねぎ | しらたき・じゃがいも 砂糖 | 油 | 牛肉 大豆 小麦 |
| | てりどり | 鶏肉 | | | しょうが | 砂糖 | 油 | 鶏肉 大豆 小麦 |
| 23 月 | ソフトめん | | | | | ソフトめん | | 小麦 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | ソフトめんミートソース | 合びき肉(牛肉・豚肉) | | にんじん | たまねぎ・グリーンピース にんにく | 砂糖 | ハヤシルウ 油 | 牛肉 豚肉 小麦 大豆 りんご |
| | ☆あじフリッター・3個 | あじ | オキアミ・あおさ | | | 小麦粉・でんぷん 砂糖・米粉 | 油 | 大豆 小麦 |
| | ◎ブロッコリーのドレッシング和え | | | ブロッコリー | | | ドレッシング | 小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉 |
| 24 火 | クロワッサン | | | | | クロワッサン | | 小麦 乳 大豆 豚肉 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | 春キャベツのスープ | ベーコン | | にんじん・パセリ | 【キャベツ】・たまねぎ | じゃがいも | 油 | 豚肉 大豆 |
| | ポロニアステーキ | 鶏肉・豚肉 | | | | でんぷん・砂糖 | 油 | 鶏肉 豚肉 |
| | ◎お豆のサラダ | 【大豆】 マクロフレーク | | | きゅうり・とうもろこし | | ドレッシング | 大豆 小麦 りんご ごま 卵 |
| | ココアパウダー | | | | | ココアパウダー | | 大豆 |
| 25 水 | ご飯 | | | | | 【米】 | | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | ポークカレー | 【豚肉】 | | 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 油 | 豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ |
| | 愛知のみかんゼリー和え | | | | 【愛知のみかんゼリー】 パイナップル・もも | ナタデココ | | もも |
| 26 木 | ご飯 | | | | | 【米】 | | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | かきたま汁 | 【卵】・鶏肉・かまぼこ | | にんじん・【みつば】 | えのきだけ・干しいたけ | でんぷん | 油 | 卵 鶏肉 小麦 大豆 豚肉 さば |
| | ☆キャベツ入りミンチカツ | 牛肉・豚肉 | | | 【キャベツ】・たまねぎ | でんぷん・パン粉 砂糖・小麦粉 | 油 | 牛肉 豚肉 大豆 小麦 |
| | 五目つくだ煮 | かつお節 | 昆布・わかめ のり・ひじき | | | 砂糖 | | 小麦 大豆 |
| 27 金 | ご飯 | | | | | 【米】 | | |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 |
| | 豚汁 | 【豚肉】・【豆腐】 油揚げ・赤みそ | | にんじん | ごぼう・だいこん 【ねぎ】 | さといも | 油 | 豚肉 大豆 |
| | ひじきのいため煮 | マクロフレーク | ひじき | にんじん | とうもろこし | 砂糖 | 油 | 大豆 小麦 |
| | *カットパイナップル | | | | カットパイナップル | | | |

- ・ * 印のカットパイナップルの空袋、ヨーグルト、お祝いデザート、ぶどうゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。
- ・ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- ・ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候により、産地が変わることがあります。)
- ・ 献立名に()で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- ・ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ・ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- ・ 13日、20日、27日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かき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。



| | | |
|--|---|---|
| 1群 筋肉や血液をつくる たんぱく質が豊富 | 2群 骨や歯をつくる カルシウムが豊富 | 3群 皮ふや粘膜を健康に保つ カロテンが豊富 |
| 4群 病源菌への抵抗力を高める | 5群 体を動かすエネルギーになる 炭水化物が豊富 | 6群 効率的にエネルギーになる 脂質が豊富 |

食品群を意識して栄養バランスをととのえよう!



学校給食では、成長期のみなさんが健康で元気に過ごせるように、おいしくて栄養バランスがよい献立となっています。

6つの食品群は毎食そろえたいですが、難しいこともあります。そのような時は、「朝ごはんではとれなかった食品群は他の食事できるように心がけよう」など意識してみましよう。

食事は、毎日の積み重ねです。不足しがちな食品や、とりすぎている食品を知るためにも6つの食品群を活用しましょう。

