



# 令和3年4月分 学校給食献立予定表



準備や後片付けをきちんとしよう

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28品目)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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			
9 金	ご飯					【米】			915	37.9
	牛乳		【牛乳】					乳		
	八宝湯	【豚肉】・えび いか・【うすら卵】		にんじん	はくさい・ねぎ 干しいたけ	でんぷん	油	豚肉 えび いか 卵 鶏肉 大豆 小麦		
	☆鶏肉のマリアナソース	鶏肉			しょうが	でんぷん・砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦 りんご		
	*チョコクレープ					チョコクレープ		大豆		
12 月	ご飯					【米】			682	22.9
	牛乳		【牛乳】					乳		
	わかめ汁	かまぼこ・【豆腐】 油揚げ	わかめ	にんじん	えのきだけ・はくさい・ねぎ 干しいたけ			大豆 小麦		
	キャベツ入りつくね (お好みソース)	鶏肉・豚肉 かつお節			キャベツ・しょうが	でんぷん・砂糖	油	鶏肉 豚肉 もも りんご 大豆 小麦 鶏肉 豚肉		
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	ごま 小麦 大豆 さば 乳 鶏肉		
13 火	ご飯					【米】			789	22.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	合びき肉のカレー	合びき肉(牛肉・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	牛肉 豚肉 小麦 大豆 りんご バナナ		
14 水	りんごパン				りんご	パン		小麦 乳 大豆 りんご	855	30.0
	牛乳		【牛乳】					乳		
	コーンポタージュ	豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし		ホワイトルウ 油	大豆 豚肉		
	ハンバーグのデミグラスソース	豚肉・鶏肉			たまねぎ	でんぷん・砂糖	油	豚肉 鶏肉 大豆 りんご		
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆		
15 木	ご飯					【米】			789	29.5
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ワンタンスープ	【豚肉】		にんじん・にら	はくさい・干しいたけ	ワンタン	油	豚肉 小麦 鶏肉 大豆		
	☆鶏肉のから揚げ	鶏肉			にんにく・しょうが	でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
16 金	中華めん					【中華めん】		小麦	764	32.9
	牛乳		【牛乳】					乳		
	しょうゆラーメン	【豚肉】・【焼き豚】		にんじん	もやし・ねぎ・とうもろこし		油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン		
	焼きギョーザ	豚肉・鶏肉			キャベツ・たまねぎ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん 小麦粉	油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	◎きゅうりのナムル				きゅうり		ナムルの素	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦		
19 月	麦ご飯					【米】・大麦			755	28.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	茶わん蒸しスープ	鶏肉・【卵】・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	鶏肉 卵 小麦 大豆		
	☆ミンチカツ	牛肉			たまねぎ	砂糖・パン粉 でんぷん・小麦粉	油	牛肉 大豆 小麦		
	◎はくさいの昆布和え		昆布		はくさい			小麦 大豆		
20 火	ご飯					【米】			863	27.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	マーボーはるさめ	【豚肉】・赤みそ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく	はるさめ・砂糖 でんぷん	ごま油・油	豚肉 大豆 小麦 ごま		
	☆さばナゲット・3個	さばすり身・たらすり身 みそ			たまねぎ・キャベツ	砂糖・でんぷん 小麦粉	油	さば 大豆 小麦		
	*カットパイ				カットパイ					

- ・\* 印のチョコクレープ、カットパイの空袋、愛知のみかんゼリーの空容器・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。(天候などにより、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。
- ・12日、23日、26日、27日、30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。

### ★学校給食献立予定表について★

- ①メニューごとに使用される食材を6つの食品群に分けて記載しています。
- ②メニューごとに28品目についてのアレルギー表示を記載しています。
- ③1日の給食で摂取できる栄養量(エネルギーとたんぱく質)を記載しています。
- ④調理場で和える副食や揚げる副食について、特定の印で記載しています。(上記参照)
- ⑤愛知県で作られた食材について、【 】で記載しています。



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。





# 令和3年4月分 学校給食献立予定表



準備や後片付けをきちんとしよう

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28品目)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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			
21 水	わかめご飯		わかめ			【米】			776	28.9
	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		
	☆白身魚の黒酢だれ	ほき				小麦粉・でんぷん 砂糖	油	小麦 大豆		
22 木	米粉パン					【米粉パン】		小麦 乳 大豆	889	36.9
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ビーフシチュー	【牛肉】・豆乳		にんじん	たまねぎ・グリーンピース マッシュルーム	じゃがいも	ハヤシルウ 油	牛肉 小麦 大豆 豚肉 りんご 鶏肉		
	焼きフランクフルト	豚肉				砂糖	油	豚肉		
	◎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		
23 金	ご飯					【米】			754	29.0
	牛乳		【牛乳】					乳		
	牛丼	【牛肉】・かまぼこ		にんじん	しらたき・たまねぎ・ねぎ しめじだけ	砂糖	油	牛肉 大豆 小麦		
	豆腐のごまみそだれ	豆乳・赤みそ				でんぷん・砂糖	油・ごま	大豆 ごま 小麦		
26 月	ご飯					【米】			747	27.5
	牛乳		【牛乳】					乳		
	呉汁	【豚肉】・大豆ペースト 【豆腐】・ミックスみそ		にんじん	だいこん・ねぎ・しょうが	さといも	油	豚肉 大豆		
	ひじきのいため煮	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	砂糖	油	大豆 小麦		
	*愛知のみかんゼリー				【愛知のみかんゼリー】					
27 火	ご飯					【米】			774	28.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	肉じゃが	【牛肉】・【豚肉】		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・砂糖	油	牛肉 豚肉 大豆 小麦		
	ポロニアステーキ	鶏肉・豚肉				でんぷん・砂糖	油	鶏肉 豚肉		
28 水	ソフトめん					ソフトめん		小麦	926	41.2
	牛乳		【牛乳】					乳		
	カレーソフトめん	【豚肉】・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・もやし・ねぎ		カレーウ 油	豚肉 小麦 大豆		
	☆大豆と小魚の揚げ煮	【大豆】	かたくちいわし			でんぷん・砂糖	油・ごま	大豆 小麦 ごま		
30 金	ご飯					【米】			759	33.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	けんちん汁	【豚肉】・【豆腐】		にんじん	こんにゃく・ごぼう だいこん・ねぎ		ごま油・油	豚肉 大豆 ごま 小麦		
	てりどり	鶏肉			しょうが	砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦		
	かつおぶりかけ	かつお節	のり			砂糖・でんぷん				

- ・\* 印のチョコクレープ、カットパインの空袋、愛知のみかんゼリーの空容器・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。(天候などにより、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。
- ・12日、23日、26日、27日、30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。



## 給食当番の身支度チェック

- ①髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう



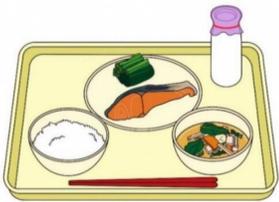
## 学校給食は 生きた教材です



学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。

## 学校給食の7つの目標

栄養のバランスがとれた食事で健康に。



命をいただいていることを意識し、感謝する心を持つ。



健康で望ましい食生活をおくるための力を養う。



働くことを大切に思う態度を養う。



協力しながら、楽しく食事を する精神を養う。



いろいろな地域の食べもの の味や歴史を知る。



食べものが作られ、わたしたちのもとにどのよう に届くのかを知る。

