



令和5年3月分 学校給食献立予定表

1年間の給食を振り返ろう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：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(たんばく質)	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・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
1 水	中華めん					【中華めん】		小麦	879	37.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	塩ラーメン(汁)	【豚肉】・なると		にんじん・チンゲンサイ	もやし・キャベツ とうもろこし		油	豚肉 小麦 さば ゼラチン 大豆 鶏肉		
	★鶏肉のから揚げ	鶏肉			にんにく・しょうが	でんぷん・米粉	油	鶏肉 大豆 小麦		
2 木	わかめご飯		わかめ			【米】			833	31.4
	牛乳		【牛乳】					乳		
	豆乳入りみそ汁	【豚肉】・【豆腐】 油揚げ・豆乳 ミックスみそ		にんじん	たまねぎ・ねぎ		油	豚肉 大豆		
	ハンバーグのおろしだれ	豚肉・鶏肉			たまねぎ・だいこん	でんぷん・砂糖	ラード・油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	ひなあられ					ひなあられ				
3 金	麦ご飯					【米】・大麦			972	37.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	カレーシチュー	【豚肉】・【大豆】		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも	カレーウ 油	豚肉 大豆 小麦 りんご パナナ		
	☆ヒレカツ・2個	豚肉・大豆粉				パン粉	油	豚肉 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 鶏肉 豚肉 りんご		
6 月	ご飯					【米】			863	31.4
	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・えのきだけ 干しいたけ			大豆 小麦		
	☆あじフリッター・3個	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉・でんぷん 砂糖・米粉	油	大豆 小麦		
	◎ほうれんそうのささみ和え	ささみフレーク		【ほうれんそう】			ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 豚肉 りんご		
	＊お祝いデザート	お祝いデザート						大豆 ゼラチン		
8 水	ご飯					【米】			705	32.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ちゃんこ汁	鶏肉・いか団子		にんじん・栗ねぎ	はくさい・えのきだけ 干しいたけ		油	鶏肉 いか 豚肉 大豆 小麦		
	牛丼の具	牛肉・かまぼこ		にんじん	しょうが・しめじ・しらたき たまねぎ	砂糖	油	牛肉 大豆 小麦		
9 木	クロワッサン					クロワッサン		小麦 乳 大豆	769	22.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ミートボールのトマト煮	ミートボール・ベーコン		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ・しめじ・エリンギ にんにく	じゃがいも・砂糖	オリーブ油	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご		
	いちごのミルクゼリー和え		牛乳		いちご・ナタデココ	ミルクゼリー		りんご 乳		
10 金	ご飯					【米】			705	36.0
	牛乳		【牛乳】					乳		
	えびしんじょうの吸い物	えびしんじょう		にんじん・栗ねぎ	はくさい・えのきだけ	でんぷん		えび 豚肉 大豆 小麦		
	さわらの照り焼き	さわら				砂糖・でんぷん	油	大豆 小麦		
13 月	◎なのはな和え			なのはな	とうもろこし	砂糖		小麦 大豆	860	27.6
	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	エッグスープ	【豚肉】・【卵】		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	でんぷん	油	豚肉 卵 牛肉 小麦 大豆		
	☆じゃがいもとウィン ナーのコンソメいため	ウィンナー		にんじん・ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	油	豚肉		
14 火	＊ヨーグルト風デザート		ヨーグルト風 デザート					乳 ゼラチン	754	25.7
	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	肉じゃが	牛肉		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 大豆 小麦		
	絹厚揚げの甘みそがけ	大豆・赤みそ				でんぷん・砂糖	油	大豆 小麦		

○ ＊印の清見オレンジの皮・空袋、お祝いデザート、ヨーグルト風デザートの

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。)

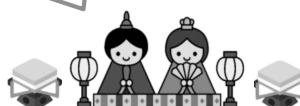
○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ 2日、8日、10日、14日、15日、17日、23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。

3月3日は、ひなまつりです。女の子の
健やかな成長を祝う行事です。ひな人形を
飾ったり、「ひしもち」・「ひなあられ」
などをお供えしたりしてお祝いします。
ひなまつりにちなんで、2日(木)の給
食には、「ひなあられ」が出ます。

3年生のみなさん、
ご卒業おめでとうございます！！



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 学校給食献立予定表



1年間の給食を振り返ろう

日	曜	献立名	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：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(たんばく質)	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・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
15	水	ご飯					【米】				
		牛乳		【牛乳】					乳		
		チンゲンサイと豆腐の中華スープ	【豚肉】・【豆腐】		にんじん・チンゲンサイ	もやし・干しいたけ	でんぷん	油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	701	28.5
		チンジャオロース	牛肉		ピーマン・にんじん 赤パプリカ	たけのこ・エリンギ にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油・油	牛肉 大豆 小麦 ごま		
		ココアパウダー					ココアパウダー		大豆		
16	木	ご飯					【米】				
		牛乳		【牛乳】					乳		
		キャベツのみそ汁	【豆腐】・油揚げ ミックスみそ		にんじん	キャベツ・えのきだけ・ねぎ			大豆	781	33.2
		てりどり	鶏肉			しょうが	砂糖・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
		＊清見オレンジ				清見オレンジ			オレンジ		
17	金	ご飯					【米】				
		牛乳		【牛乳】					乳		
		はくさいのコンソメスープ	【豚肉】		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	じゃがいも	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆	703	26.5
		ポロニアステーキ	鶏肉・豚肉				でんぷん・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉		
		野菜ふりかけ	かつお節	のり	抹茶・ブロッコリー ほうれんそう・かぼちゃ		砂糖・でんぷん				
20	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・にら	ねぎ・干しいたけ・しょうが にんにく	でんぷん	油	豚肉 大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン	831	30.5
		☆愛知の野菜春巻	鶏肉		にんじん	【キャベツ】・【れんこん】	でんぷん・砂糖 小麦粉・水あめ	ごま油・油	鶏肉 大豆 小麦 ごま		
		◎ひじきの中華和え	まぐろフレーク	ひじき		きゅうり・とうもろこし	砂糖	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
22	水	ソフトめん					ソフトめん		小麦		
		牛乳		【牛乳】					乳		
		きざみきつねソフトめん(汁)	鶏肉・油揚げ・かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきだけ・ねぎ 干しいたけ		油	鶏肉 小麦 大豆	851	40.0
		☆ミンチカツ	【豚肉】・牛肉			たまねぎ	パン粉・砂糖 小麦粉・米粉	牛脂・油	豚肉 牛肉 小麦		
		◎骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな・にんじん	とうもろこし	砂糖		小麦 大豆		
23	木	ご飯					【米】				
		牛乳		【牛乳】					乳		
		豚汁	【豚肉】・【豆腐】 油揚げ・赤みそ		にんじん・栗ねぎ	ごぼう・だいこん・えのきだけ	さといも	油	豚肉 大豆	794	37.2
		さばの塩焼き	さば					油	さば		
		◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	小麦 大豆 ごま		
		味付けのり		【のり】			砂糖		小麦 大豆		

- ＊ 印の清見オレンジの皮・空袋、お祝いデザート、ヨーグルト風デザートの空容器・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。)
- ◎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。
- 2日、8日、10日、14日、15日、17日、23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。

好評献立のレシピを
公開しています。

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！



一年間を振り返り、「○、△、×」
印をつけてみましょう。
△や×があった人は、次年度、○を
目指せるよう意識できるとよいですね。

1年間の食生活を振り返ろう！

学校や家でどのような食生活を送っていたのかを思い出し、この1年間の振り返りをしてみよう。

感謝して食べることができた。

よい姿勢で食べることができた。

帽子・白衣(エプロン)マスクをしっかりとつけ、当番活動ができた。

食事の前に、しっかりと手洗いができた。

よくかんで食べることができた。

苦手な食べ物も一口は食べることができた。

栄養バランスを意識して食べることができた。