



令和5年3月分 学校給食献立予定表

いちねんかんのきゅうしょくをふりかえろう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちようしをととのえる		き：おもにエネルギーのもとになる		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)	中学年量を掲載	
		1<くん	2<くん	3<くん	4<くん	5<くん	6<くん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 水	ごはん					【こめ】			614	31.6
	ぎゅうにゅう	だしを あじわうひ	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごさかな・かいそう	【ぎゅうにゅう】				乳		
	えびしんじょうのすいも	えびしんじょう		にんじん・はねぎ	はくさい・えのきだけ	でんぷん		えび 豚肉 大豆 小麦		
	さわらのてりやき	さわら				さとう・でんぷん	あぶら	大豆 小麦		
	◎なのはなあえ	なのはな			なのもろこし	さとう		小麦 大豆		
ひなあられ	ほねにきを つけてね					ひなあられ				
2 木	ごはん					【こめ】			572	26.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ちゃんこじる	とりにく・いかだんご		にんじん・はねぎ	はくさい・えのきだけ ほししいたけ		あぶら	鶏肉 いか 豚肉 大豆 小麦		
	ぎゅうどんのぐ	ぎゅうにく・かまぼこ		にんじん	しょうが・しめじ・しらたき たまねぎ	さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦		
3 金	ごはん					【こめ】			668	29.6
	ぎゅうにゅう	しゅんを あじわうひ	【ぎゅうにゅう】					乳		
	キャベツのみそしる	【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ		にんじん	キャベツ・えのきだけ・ねぎ			大豆		
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	*きよみオレンジ				きよみオレンジ			オレンジ		
6 月	ごはん					【こめ】			575	21.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	はくさいのコンソメスープ	【ぶたにく】		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	じゃがいも	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく				でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉		
やさいふりかけ	かつおぶし	のり		まっちゃん・プロッコリー ほうれんそう・かぼちゃ	さとう・でんぷん					
7 火	ごはん					【こめ】			696	26.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	マーボーとうふ	【ぶたにく】・とうふ あかみそ		にんじん・にら	ねぎ・ほししいたけ しょうが・にんにく	でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン		
	★あいちのやさいはるまき	とりにく		にんじん	【キャベツ】・【れんこん】	でんぷん・さとう ごぼう・みずあめ	ごまあぶら あぶら	鶏肉 大豆 小麦 ごま		
◎ひじきのちゅうかあえ	まぐろフレーク	ひじき		きゅうり・とうもろこし	さとう	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン			
8 水	ごはん					【こめ】			634	25.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	とうにゅういりみそしる	【ぶたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・とうにゅう ミックスみそ		にんじん	たまねぎ・ねぎ		あぶら	豚肉 大豆		
	ハンバーグのおろしだれ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・だいこん	でんぷん・さとう	ラード あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
9 木	むぎごはん					【こめ】・おむぎ			760	30.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	カレーシチュー	【ぶたにく】・【だいす】		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも	カレーパウダー あぶら	豚肉 大豆 小麦 りんご パナナ		
	★ヒレカツ・2こ	ぶたにく・だいすこ				パンこ	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
◎プロッコリーのドレッシングあえ			プロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご			
10 金	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	864	35.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	しおラーメン(しる)	【ぶたにく】・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		あぶら	豚肉 小麦 さば ゼラチン 大豆		
	★とりにくのからあげ	とりにく		にんにく・しょうが		でんぷん・こめこ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
*ヨーグルトふうデザート		ヨーグルトふう デザート					乳 ゼラチン			

○ * しるしのきよみオレンジのかわ・からぶくろ、ヨーグルトふうデザート、おいわいデザートの

からようき・スプーンはぎょうしゃががいしゅうします。

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。

○ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。

(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆しるしはセンターであけてちようりしてあります。

○ 2日、3日、6日、8日、13日、15日、22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。

好評献立のレシピを
公開しています。



3月3日は、ひなまつりです。おんなのこのすやかなせいちょうをいわうぎょうじです。ひなにんぎょうをかざったり、「ひしもち」・「ひなあられ」などをおそなえしたりしておいわいします。ひなまつりにちなると、1日(水)のきゅうしょくには、「ひなあられ」がです。

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!

一宮市明るい選挙推進協議会



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

いちねんかんのきょうしょくをふりかえろう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえる		き：おもにエネルギーのもとになる		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)	中学年量を掲載	
		1<くん	2<くん	3<くん	4<くん	5<くん	6<くん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
13月	ごはん					【こめ】			671	32.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ぶたじる	【ぶたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ		にんじん・はねぎ	ごぼう・だいこん・えのきたけ	さといち	あぶら	豚肉 大豆		
	さばのしおやき	さば					あぶら	さば		
	◎いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま	小麦 大豆 ごま		
14火	あじつけのり		【のり】			さとう		小麦 大豆	666	19.3
	クロワッサン					クロワッサン		小麦 乳 大豆		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ミートボールのトマトに いちごのミルクゼリーあえ	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・さとう	オリブあぶら	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご		
15水	わかめごはん		わかめ			【こめ】			649	23.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	にくじゃが	ぎゅうにく		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦		
16木	きぬあつあげのあまみそがけ	だいす・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら	大豆 小麦	695	32.1
	ソフトめん					ソフトめん		小麦		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	きざみきつねソフトめん(しる)	とりにく・あぶらあげ かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ ほししいたけ		あぶら	鶏肉 小麦 大豆		
17金	☆ミンチカツ	【ぶたにく】・ぎゅうにく			たまねぎ	パンこ・さとう こむぎこ・こめこ	ぎゅうし あぶら	豚肉 牛肉 小麦	704	26.1
	ごはん					【こめ】				
	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・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ ほししいたけ			大豆 小麦		
	☆あじフリッター・2こ	あじ	おきあみ あおさ			こむぎこ・でんぷん さとう・こめこ	あぶら	大豆 小麦		
22水	◎ほうれんそうのささみあえ	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	584	23.7
	＊おいわいデザート	おいわいデザート						大豆 ゼラチン		
	ごはん					【こめ】				
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
23木	チンゲンサイととうふのちゅうかスープ	【ぶたにく】・【とうふ】		にんじん・チンゲンサイ	もやし・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	640	22.1
	チンジャオロース	ぎゅうにく		ピーマン・にんじん あかパプリカ	たけのこ・エリンギ にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら あぶら	牛肉 大豆 小麦 ごま		
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆		
23木	ごはん					【こめ】			640	22.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	エッグスープ	【ぶたにく】・【たまご】		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	でんぷん	あぶら	豚肉 卵 牛肉 小麦 大豆		
23木	☆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	あぶら	豚肉	640	22.1

○ * _____ するしのきよみオレンジのかわ・からぶくろ、ヨーグルトふうデザート、おいわいデザートのからようき・スプーンはぎょうしゃががいしゅうします。

- サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。
- 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。

○ 2日、3日、6日、8日、13日、15日、22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。

**6ねんせいのみなさん、
ごそつぎょうおめでとございませう！！**



いちねんかんをふりかえり、「○、△、×」するしをつけてみましょう。
△や×があったひとは、じねんど、○をめざせるよういしきできるとよいですね。

1ねんかんのしょくせいかつをふりかえろう！

がっこうやいえでどのようなしょくせいかつをおくっていたのかをおもいだし、この1ねんかんのふりかえりをしてみよう。

<p>かんしゃしてたべることができた。</p>	<p>よいしせいだべることができた。</p>	<p>ほうし・はくい(エプロン)マスクをしっかりとつけ、とうばんかつどうができた。</p>	<p>しょくじのまえに、しっかりとあらいができた。</p>	<p>よくかんでたべることができた。</p>	<p>にがてなたべものもひとくちはたべることができた。</p>	<p>えいようバランスをいしきしてたべることができた。</p>
-------------------------	------------------------	---	-------------------------------	------------------------	---------------------------------	---------------------------------