



令和6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とになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		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 (28品目)	中学年を掲載 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1くん	2くん	3くん	4くん	5くん	6くん		
1 金	ごはん	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん *こざかな・かいそう	いろいろのさい	そのたのさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゃじつ		669
	ぎゅうにゅう	だしを あじわうひ	【ぎゅうにゅう】					乳	
	さばのこうみだれがけ	さば				さとう・でんぷん	あぶら・ごま こまあぶら	さば 大豆 小麦 ごま	
	◎ひじきときゅうりのささみあえ	ささみフレーク	ひじき		きゅうり	さとう	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン ごま	
	ゆばのすましじる	【とうふ】・ゆば		にんじん	はくさい・えのきたけ ほししいたけ・ねぎ			大豆 小麦	
ひなあられ						ひなあられ		33.6	
4 月	ごはん					【こめ】			641
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ミンチカツ	ぎゅうにく・ふたにく			【キャベツ】・たまねぎ	でんぷん・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	牛肉 豚肉 大豆 小麦	
	ちawanむしスープ	とりにく・【たまご】 かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	鶏肉 卵 小麦 大豆	
こざかな		かたくちいわし				さとう		27.9	
5 火	むぎごはん	ただしい はしつかいのひ				【こめ】・おおむぎ			602
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	みそおでん	【ふたにく】・ほんべん あかみそ		にんじん	こんにやく・だいこん	さといも・さとう	あぶら	豚肉 大豆	
キャベツいりつくね	とりにく・かつおぶし			【キャベツ】・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉	22.0	
6 水	こがたロールパン					こがたロールパン		小麦 乳 大豆	592
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ミートボールのクリームに	ミートボール・ベーコン とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも ホワイトルウ	あぶら	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆	
	ミニグラタン	おから		トマト・にんじん	なす・たまねぎ りんご・にんにく	じゃがいも・こめこ みずあめ・さとう	ショートニング あぶら	大豆 りんご	
◎ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	20.1	
7 木	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	730
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	しょうゆラーメン(しる)	【ふたにく】・なると		にんじん・にら	もやし・とうもろこし		あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン	
☆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	31.9	
8 金	わかめごはん		わかめ			【こめ】			666
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	にくじゃが	【ふたにく】		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦	
	☆やさいかきあげ (てんつゆ)			にんじん・しゆんぎく	たまねぎ・ごぼう	こむぎこ	あぶら	小麦 大豆 小麦 大豆	
11 月	ごはん	「まごわやさしい」 こんだて				【こめ】			645
	ぎゅうにゅう	ほねにきを つけてね	【ぎゅうにゅう】					乳	
	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	
◎いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま	大豆 小麦 ごま	32.5	
ごじる	【ふたにく】・だいずペースト 【とうふ】・ミックスみそ	わかめ	にんじん・はねぎ	だいこん・ほししいたけ しょうが	さといも	あぶら	豚肉 大豆		
12 火	ごはん					【こめ】			677
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	カレーシチュー	【ふたにく】		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも カレールウ	あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご パナソ	
☆ヒレカツ・2こ	ふたにく・だいずこ				でんぷん・パンこ	あぶら	豚肉 小麦 大豆	24.8	

○ サラダは、なまやさしいではなく、すべてゆでてしよします。

【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

○ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしよしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ こんだてめいに ()でささいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。

○ ◎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ょうりしてあります。

○ 1日、5日、11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のレシピを掲載しています。ご家庭でも給食の味を再現してみてください。



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6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とになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		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 (28品目)	中学年度を掲載 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	きゅうにゅう にゅうせいひん *こごかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ		
13 水	ごはん					【こめ】			647
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳		
	やきにくどんのぐ	ぎゅうにく		にんじん・ピーマン あかパプリカ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら	牛肉 もも 大豆 小麦 りんご ごま	
	ビーフンスープ	ベーコン		にんじん	はくさい・ねぎ ほししいたけ	ビーフン	あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	
14 木	ソフトめん					ソフトめん		小麦	708
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳		
	ソフトめんミートソース(しる)	ぎゅうにく・ぶたにく 【だいす】		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース にんにく	ハヤシルウ・さとう	あぶら	牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご	
	オムレツ	たまご				さとう	あぶら	卵 大豆	
	◎ごぼうサラダ	ささみフレーク		にんじん	ごぼう		ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン ごま	
15 金	ごはん					【こめ】			709
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳		
	☆さけとだいすのあまがらめ	さけ・【だいす】		さやいんげん		でんぷん・こめこ さとう	あぶら	さけ 大豆 小麦	
	キャベツのみそしる	【とうふ】・あぶらあげ しるみそ		にんじん	【キャベツ】・えのきたけ・ねぎ			大豆	
	*きよみオレンジ				きよみオレンジ			オレンジ	
18 月	ごはん					【こめ】			695
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳		
	ハンバーグのおろしがけ	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	
	◎なのはなあえ			なのはな	とうもろこし		ドレッシング		
	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	
	*おいわいデザート					おいわいデザート		乳 卵 小麦 大豆	
21 木	ごはん					【こめ】			686
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳		
	☆とりにくの マリアソース	とりにく			しょうが	でんぷん・こめこ さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦 りんご	
	はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ		あぶら	豚肉 大豆 小麦	

○ * しるしの、きよみオレンジのかわ・からぶくろ、おいわいデザートのからようき・スプーンは
ぎょうしゃがかいしゅうします。

【*こごかな：ほねごとたべるこごかなをさします。】

○ 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。)

○ ◎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げてちょうりしてあります。

○ 13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。



はるやすみも

まいにち「あさごはんをたべよう！」

あさごはんは、のうやからだをめざめさせ、エネルギーをほきゅ
うするうてもたいせつです。はるやすみのあいだも、はやねはや
おきをして、まいにちあさごはんをたべましょう。

・あさごはんステップ1・2・3!



あさごはんに、パンやごはんだけのひとは、やさいのお
かずや、にくやさかな、たまごなどのおかずをプラスして、
すこしずつステップアップしていきましょう。

・かんたんあさごはんをつくってみよう!

なっトースト



- ① ねぎをみじんぎりにする。
- ② なっとうに①としょうゆをいれてまぜる。
- ③ しょくパンに②をだらにひろげ、とろける
チーズをのせてトースターでやく。
- ④ きったりのをのせてできあがり。



いちねんかんのきゅうしょくをふりかえろう

できたものには口にチェックをいれて、きゅうしょくのじかんをふりかえりましょう。

<input type="checkbox"/> きょうりょくして、きゅうしょくのじゅんびをすることができた。 	<input type="checkbox"/> ひとりぶんのりょうをきれいにもちつけた。 	<input type="checkbox"/> たのしく かいしょくすることができた。
<input type="checkbox"/> バランスのよいしょくじのとりかたがわかった。 	<input type="checkbox"/> ちいきのじばさんぶつがわかった。 	<input type="checkbox"/> かんしゃのきもちをもってたべることができた。