



# 令和4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	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(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆制品	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・きのこ	5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群(脂質) 油脂 種実			
11月	赤飯					【米】・【もち米】 あずき			847	34.8
	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		
	☆ソースカツ・2個	豚肉・大豆粉				でんぷん・パン粉 砂糖	油	豚肉 小麦 大豆 りんご		
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	ごま 大豆 小麦		
	*お祝いデザート					お祝いデザート		大豆		
12火	ご飯					【米】			798	35.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	肉じゃが	【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	豚肉 大豆 小麦		
	さばの塩焼き	さば					油	さば		
13水	りんごパン				りんご	パン		小麦 乳 大豆 りんご	891	32.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	コーンシチュー	鶏肉・豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	ホワイトルウ 油	鶏肉 大豆		
	☆ミンチカツ	鶏肉・豚肉			キャベツ・たまねぎ	砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉 大豆		
	◎ほうれんそうのツナ和え	まぐろフレーク		【ほうれんそう】 にんじん			ドレッシング	大豆 小麦 りんご 鶏肉 豚肉		
14木	麦ご飯					【米】・大麦			783	21.1
	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		
	フルーツカクテル				みかん・パイナップル・もも	カクテルゼリー		もも りんご 大豆		
15金	中華めん					【中華めん】		小麦	750	29.2
	牛乳		【牛乳】					乳		
	しょうゆラーメン(汁)	【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		
	☆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		
18月	わかめご飯		わかめ			【米】			781	25.2
	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 さば 小麦		
	☆牛肉コロッケ	牛肉			たまねぎ	じゃがいも・砂糖 パン粉・米粉・小麦粉	油	牛肉 大豆 小麦		
19火	米粉パン					【米粉パン】		小麦 乳 大豆	785	39.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ポークビーンズ	【大豆】・【豚肉】		にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも・砂糖	油	大豆 豚肉 りんご		
	オムレツ	卵				砂糖・でんぷん	油	卵		
	◎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		
20水	ご飯					【米】			727	35.2
	牛乳		【牛乳】					乳		
	みそけんちん汁	鶏肉・厚揚げ ミックスみそ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	さといも	油	鶏肉 大豆		
	さわらの梅だれがけ	さわら			しょうが・梅	砂糖・でんぷん	油	りんご 大豆 小麦		
21木	ご飯					【米】			737	29.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	わかめスープ	ベーコン・【豆腐】	わかめ	にんじん	もやし・とうもろこし・ねぎ	でんぷん	油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦		
	豚肉と野菜の細切りいため	【豚肉】		ピーマン・にんじん 赤パプリカ	たけのこ・にんにく	砂糖・でんぷん	油	豚肉 大豆 小麦		
	*カットパイ				カットパイ					

- \*印のカットパインの空袋、お祝いデザートの空容器・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。
- 12日、20日、21日、22日、25日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにかを  
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。

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。

## ★保護者の方へ★

### ★ご入学・ご進級おめでとうございます★

夢と希望いっぱいに胸を膨らませ、新学期がスタートします。子どもたちの健やかな成長を支えるため、共同調理場では安心安全な給食を心がけていきます。よろしくお願いいたします。

### ★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。
- ⑤愛知県で作られた食材について、【 】で記載しています。



# 令和4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

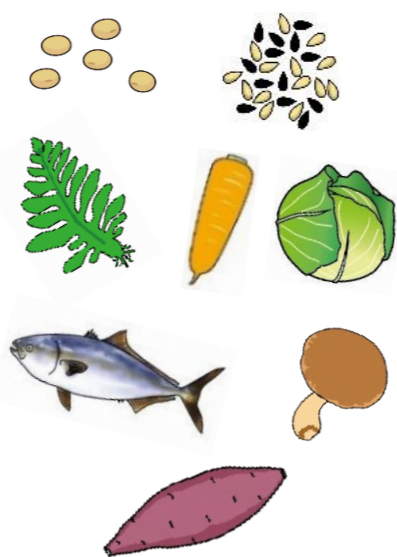
日 曜	献立名	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：主に体の熱源となる食品		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群(脂質) 油脂 種実			
22 金	ご飯					【米】			688	24
	牛乳		【牛乳】					乳		
	鶏団子汁	鶏団子		にんじん	はくさい・ねぎ・えのきたけ しらたき			鶏肉 大豆 小麦		
	豆腐ステーキのみそだれがけ	豆腐・赤みそ				でんぷん・砂糖	油	大豆 小麦		
	かつおぶりがけ	かつお節	のり	抹茶		砂糖				
25 月	ご飯					【米】			757	25
	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 小麦		
	ハンバーグのオニオンソースがけ	豚肉・鶏肉			たまねぎ・りんご	でんぷん・砂糖	ラード・油	豚肉 鶏肉 大豆 りんご 小麦		
26 火	ご飯					【米】			764	41.5
	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	えのきたけ・ねぎ・しょうが	さといも	油	豚肉 大豆		
	あじのおろしだれ	あじ			だいこん	砂糖・でんぷん	油	大豆 小麦		
	◎ひじきときゅうりのささみ和え	ささみフレーク	ひじき		きゅうり	砂糖	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン りんご ごま 卵		
27 水	ソフトめん					ソフトめん		小麦	810	30.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	カレーソフトめん(汁)	【豚肉】		にんじん	たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース・にんにく		カレールー油	豚肉 小麦 大豆 りんご		
	☆ポロニアカツ	鶏肉				じゃがいも・米粉 でんぷん・砂糖	油	鶏肉 大豆		
28 木	ご飯					【米】			803	29.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ビーフンスープ	【豚肉】		にんじん・にら	はくさい・干ししいたけ	ビーフン	油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	☆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		

- \* 印のカットパインの空袋、お祝いデザート用の空容器・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。
- 12日、20日、21日、22日、25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。

## 一宮市の学校給食では、毎月4つのねらいをもった献立を実施します。

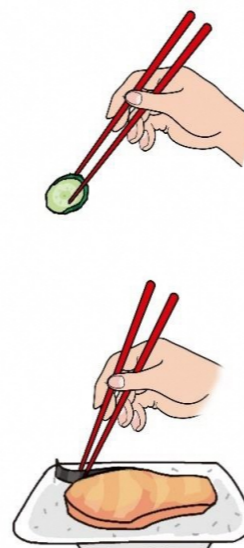
### 「まごわやさしい」献立

健康によい食品の「(ま)豆・豆製品」「ごま」「わかめなどの海そう類」「(や)野菜」「(さ)魚」「しいたけなどのきのこ類」「いも類」の頭文字をとった「まごわやさしい」が全て使われている献立です。



### 正しいはしづかいの日

正しいはしのつかい方を意識する献立です。はしは、食べ物を「はさむ」「きる」「つまむ」「ほぐす」「まぜる」「すくう」「くるむ」など、様々な役割を持っています。正しいはしのつかい方を意識して食事をしましょう。



### 旬を味わう日

食べ物には、一番美味しく栄養がたっぷりの時期があり、その時期を「旬」といいます。「旬を味わう日」の献立では、その季節の「旬」の食べ物が登場します。「旬」の食べ物を味わうことで、自然の恵みや季節の移り変わりを感じてみましょう。



### だしを味わう日

「だし」は、こんぶやかつお節などを煮だした汁のことです。「だし」のうま味は「和食」の味の基本とされています。給食では、「だしを味わう日」として、いわし削り節などから「だし」をとった汁物が登場します。「だし」のうま味を味わって食べましょう。



### ★朝ごはんを食べて登校しましょう★

毎朝、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんには、睡眠中に消費した脳のエネルギーを補給したり、体温を上げて活動しやすい体にしたり、排便を促したりする働きがあります。さらに、主食だけではなく、主菜と副菜もそろったバランスのよい朝ごはんにすることで、勉強や運動を一生懸命取り組むための力が出ます。朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。



### ★学校給食は生きた教材です★

学校給食は、生きた教材としてさまざまな教科と連携したり、望ましい食習慣を身につけたりする役割を担っています。給食の話題を通し、学校生活の様子を親子で共有したり、食について家族で楽しく話したりしてはいかがでしょうか。

