



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・海さう	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
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・チングンサイ	もやし・キャベツ とうもろこし			油	
	☆鶏肉のから揚げ	鶏肉		にんにく・しょうが	でんぶん・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	でんぶん・砂糖	ラー油・油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	
3 金	ひなあられ				ひなあられ			972 37.6
	麦ご飯				【米】・大麦			
	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	カレールウ 油	豚肉 大豆 小麦 りんご バナナ	
	☆ヒレカツ・2個	豚肉・大豆粉			パン粉	油	豚肉 大豆 小麦	
6 月	◎プロッコリーのドレッシング和え		プロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	863 31.4
	ご飯				【米】			
	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・でんぶん 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	豚肉 大豆 ゼラチン 小麦 豚肉 りんご	
8 水	*お祝いデザート	お祝いデザート					大豆 ゼラチン	769 22.1
	クロワッサン				クロワッサン		小麦 乳 大豆	
	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	
9 木	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	701 28.5
	ご飯				【米】			
	牛乳	【牛乳】					乳	
	チングンサイと豆腐の中華スープ	【豚肉】・【豆腐】	にんじん・チングンサイ	もやし・干しいたけ	でんぶん	油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
	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・でんぶん	ごま油・油	牛肉 大豆 小麦 ごま	
10 金	ココアパウダー				ココアパウダー		大豆	794 37.2
	ご飯				【米】			
	牛乳	【牛乳】					乳	
	豚汁	【豚肉】・【豆腐】 油揚げ・赤みそ	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・だいこん・えのきだけ さといも	油		豚肉 大豆	
	さばの塩焼き	さば					さば	
	◎いんげんのごま和え	さやいんげん	【のり】		砂糖	ごま	小麦 大豆 ごま	
13 月	味付けのり				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	でんぶん	油	豚肉 卵 牛肉 小麦 大豆	
	☆じゃがいもとウインナーのコンソメいため	ワインナー	にんじん・ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	油	豚肉	
	*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	

○ * 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。)

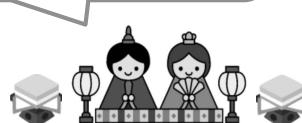
○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ 2日、9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、食材にはこれらのアレルゲンとそば・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、家族でも話しあって
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・海さう	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		
14	火	ご飯				【米】		
		正しい はしづかいの日 牛乳		【牛乳】				
		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
		絹厚揚げの甘みそかけ	大豆・赤みそ				てんぶん・砂糖	油
15	水	ご飯				【米】		
		牛乳		【牛乳】				
		ちゃんこ汁	鶏肉・いか団子		にんじん・葉ねぎ	はくさい・えのきだけ 干ししいたけ	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
16	木	ご飯				【米】		
		牛乳		【牛乳】				
		えびしんじょうの吸い物	えびしんじょう		にんじん・葉ねぎ	はくさい・えのきだけ	てんぶん	えび 豚肉 大豆 小麦
		さわらの照り焼き	さわら				砂糖・てんぶん	油
17	金	◎なのはな和え		【骨に注意してね】	なのはな	とうもろこし	砂糖	小麦 大豆
		ご飯				【米】		
		牛乳		【牛乳】				
		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
20	月	ボロニアステーキ	鶏肉・豚肉				豚肉 牛肉 小麦 大豆	
		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・てんぶん	ラード・油
		ご飯				【米】		
		牛乳		【牛乳】				
22	水	マー婆ー豆腐	【豚肉】・豆腐・赤みそ		にんじん・にら	ねぎ・干ししいたけ・しょうが にんにく	てんぶん	油
		☆愛知の野菜春巻	鶏肉		にんじん	【キャベツ】・【れんこん】	てんぶん・砂糖 小麦粉・水あめ	ごま油・油
		◎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
		ソフトめん					ソフトめん	小麦
23	木	牛乳		【牛乳】				
		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 干ししいたけ	油	鶏肉 小麦 大豆
		☆ミニンチカツ	【豚肉】・牛肉			たまねぎ	パン粉・砂糖 小麦粉・米粉	牛脂・油
		◎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

○ * 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います。

○ 2日、9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、食材にはこれらのアレルゲンとそば・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！

一宮市明るい選挙推進協議会



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いいですね。

1年間の食生活を振り返ろう！

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。
----------------	-----------------	---------------------------------	---------------------	-----------------	----------------------	-----------------------