



令和5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てよう

日曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)
		1群(たんぱく質)	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 骨ごと食べる小魚 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		
11火	赤飯					【米】・【もち米】 あずき			856
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ハンバーグのおろしだれ	とり肉・ぶた肉			たまねぎ・だいこん	でん粉・砂糖 じゃがいも	ラード・油	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	
	桜のすまし汁	かまぼこ・【豆腐】		にんじん・【みつば】				大豆 小麦	
	＊お祝いデザート				お祝いデザート			大豆	
12水	ご飯					【米】			766
	牛乳		【牛乳】					乳	
	焼き肉丼の具	【ぶた肉】		にんじん・ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	砂糖・でん粉	油	豚肉 大豆 小麦 りんご ごま	
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・干しいたけ	はるさめ	油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	
13木	りんごパン				りんご	パン		小麦 乳 大豆 りんご	819
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ささみカツ	とり肉				じゃがいも・米粉 でん粉・砂糖	油	鶏肉 大豆	
	◎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	
	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 とうもろこし	じゃがいも	油	豚肉 大豆 牛肉 小麦	
	＊ヨーグルト		ヨーグルト					乳	
14金	ご飯					【米】			789
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆あじフリッター・3個	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉・でん粉 砂糖・米粉	油	大豆 小麦	
	豆乳みそ汁	【ぶた肉】・【豆腐】 白みそ・豆乳		にんじん・葉ねぎ	はくさい・だいこん		油	豚肉 大豆 小麦	
17月	ご飯					【米】			768
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ソースカツ・2個	ぶた肉・大豆粉				小麦粉・でん粉 砂糖	油	豚肉 小麦 大豆 りんご	
	茶わん蒸しスープ	とり肉・【卵】・かまぼこ		にんじん・葉ねぎ	えのきたけ・干しいたけ	でん粉	油	鶏肉 卵 小麦 大豆	
18火	小麦入り米粉ロールパン					【小麦入り米粉ロールパン】		小麦 乳 大豆	939
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆とり肉のマリアナソースがけ	とり肉			しょうが	でん粉・砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦 りんご	
	コーンクリームスープ	ベーコン・豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	ホワイトルウ	油	豚肉 大豆	
19水	麦ご飯					【米】・大麦			748
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さわらの照り焼き	さわら				砂糖・でん粉	油	大豆 小麦	
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	大豆 小麦 ごま	
新たまねぎのみそ汁	【豆腐】・赤みそ	わかめ	にんじん	【たまねぎ】・えのきたけ ねぎ	じゃがいも		大豆		

- ＊ 印のお祝いデザート、ヨーグルトの空容器・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。
- 11日、12日、19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。

★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、学校給食共同調理場では、安心安全な給食を提供できるように心がけていきます。よろしくお祈りします。



★学校給食献立予定表について★

- ①今年度より、献立表を教材として活用できるよう、献立名の記載の順番を変更し、主食・牛乳・主菜・副菜・汁物・添加物の順にしています。
- ②料理ごとに、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。
- ③料理ごとに、特定原材料及びそれに準ずる28品目についてのアレルギー表示を記載しています。
- ④1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。今年度より、エネルギーとたんぱく質を上下で記載しています。
- ⑤一宮市の学校給食では毎月、「まごわやさしい献立」「だしを味わう日」「旬を味わう日」「正しいはしづかいの日」の4つのねらいをもった献立を提供しており、実施日には献立のねらいを記載しています。

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



毎月19日は「食育の日」です。
食について、家庭でも話し合ってみましょう！



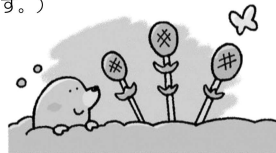
令和5年4月分 学校給食献立予定表



準備や後片付けをきちんとしよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)
		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 骨ごと食べる小魚 油そう	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		
20 木	ご飯					【米】			864
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ポークカレー	【ぶた肉】		にんじん・【トマト】	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 バナナ	
	みかんゼリー和え				ナタデココ・パイナップル もも	みかんゼリー		もも	
	ベビーチーズ		チーズ					乳	
21 金	中華めん					【中華めん】		小麦	802
	牛乳		【牛乳】					乳	
	しょうゆラーメン(汁)	【ぶた肉】・なると		にんじん・にら	はくさい・もやし		油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン	
	☆揚げギョーザ・3個	とり肉・大豆粉			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でん粉・砂糖・小麦粉	ラード・油 ごま油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま	
	◎こまつなのナムル			こまつな・にんじん			ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
24 月	わかめご飯		わかめ			【米】			848
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ポテトコロッケ	ぶた肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆	
	呉汁	【ぶた肉】・大豆・【豆腐】 ミックスみそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・しょうが		油	豚肉 大豆	
	小魚		かたくちいわし			砂糖			
25 火	ご飯					【米】			777
	牛乳		【牛乳】					乳	
	絹厚揚げの甘みそがけ	大豆・赤みそ				でん粉・砂糖	油	大豆 小麦	
	とり団子汁	とり団子		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	
	☆パイナップル				パイナップル				
26 水	ご飯					【米】			761
	牛乳		【牛乳】					乳	
	新じゃがのそぼろ煮	【とり肉】		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	鶏肉 大豆 小麦	
	しらす入り厚焼き卵	卵	しらす	こまつな		でん粉・砂糖	油	卵 小麦 大豆	
	◎キャベツのしそひじき和え		ひじき	こまつな・しその実	【キャベツ】	砂糖・水あめ	ごま・油	ごま 小麦 大豆	
27 木	ソフトめん					ソフトめん		小麦	889
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ソフトめんミートソース(汁)	牛肉・【ぶた肉】・【大豆】		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・砂糖	油	牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご	
	ポロニアステーキ	とり肉・ぶた肉				でん粉・砂糖	ラード・油	豚肉 豚肉	
	◎アスパラガスとツナのサラダ	まぐろフレーク		アスパラガス			ドレッシング	大豆	
28 金	ご飯					【米】			767
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さばの塩焼き	さば					油	さば	
	◎こがね和え			【ほうれんそう】	とうもろこし	砂糖		大豆 小麦	
	吉野汁	【豆腐】		にんじん	だいこん・干しいたけ・ねぎ	さといも・でん粉		大豆 小麦	

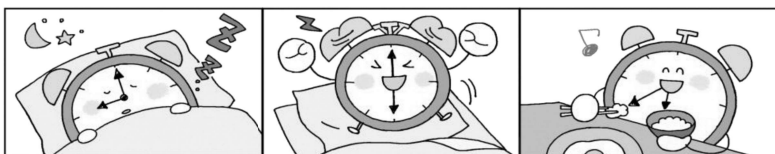
- * 印のパインアップルの空袋は業者が回収します。
- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】 の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- 25日、28日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



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。



「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけましょう



夜遅くまで勉強やゲームをして睡眠時間が少なくなると、体内時計のリズムが乱れ、体調を崩しやすくなります。
早寝・早起きを心がけて十分に睡眠時間をとり、毎日、朝ごはんを食べて学校へ登校するようにしましょう。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べましょう。