



# 令和6年3月分 学校給食献立予定表



1年間の給食をふり返ろう

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			
1 金	中華めん					【中華めん】		小麦	863	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	しょうゆラーメン (汁)	【ふた肉】・なると		にんじん・にら	もやし・とうもろこし		油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン		
	☆とり肉のから揚げ	とり肉			にんにく・しょうが	でん粉・米粉	油	鶏肉 大豆 小麦		
	ひなあられ					ひなあられ				
4 月	ご飯					【米】			866	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ハンバーグのおろしがけ	ふた肉・とり肉			たまねぎ・だいこん	でん粉・砂糖	ラード・油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	◎なのはな和え			なのはな	とうもろこし		ドレッシング			
	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 干ししいたけ			大豆 小麦		
*お祝いデザート					お祝いデザート		乳 卵 小麦 大豆	32.8		
5 火	ご飯					【米】				832
	牛乳		【牛乳】						乳	
	カレーシチュー	【ふた肉】		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも カレールウ	油		豚肉 小麦 大豆 りんご バナナ	
	☆ひしカツ・2個	ふた肉・大豆粉				でん粉・パン粉	油		豚肉 小麦 大豆	
	◎いろいろサラダ			にんじん	【キャベツ】・きゅうり とうもろこし		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
7 木	わかめご飯		わかめ			【米】			757	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	みそおでん	【ふた肉】・ほんべん 赤みそ		にんじん	こんにゃく・だいこん	さといも・砂糖	油	豚肉 大豆		
	キャベツ入りつくね	とり肉・かつお節			【キャベツ】・しょうが	でん粉・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉		
8 金	ご飯					【米】			809	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	さばの香味だれがけ	さば				砂糖・でん粉	油・ごま油 ごま	さば 大豆 小麦 ごま		
	◎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 ごま		
湯葉のすまし汁	【豆腐】・湯葉		にんじん	はくさい・えのきだけ 干ししいたけ・ねぎ			大豆 小麦	39.1		
11 月	ご飯					【米】				921
	牛乳		【牛乳】						乳	
	☆とり肉のマリアナソース	とり肉			しょうが	でん粉・米粉・砂糖	油		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		油	豚肉 大豆 小麦		
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳		
12 火	ご飯					【米】			797	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	焼き肉丼の具	牛肉	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	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 干ししいたけ	ビーフン	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	28.9		
13 水	麦ご飯					【米】・大麦				860
	牛乳		【牛乳】						乳	
	肉じゃが	【ふた肉】		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	
	☆野菜かき揚げ (天つゆ)			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	小麦粉	油	小麦 大豆		
							小麦 大豆	23.7		

- \*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。)
- 献立名に( )で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- ◎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。
- 7日、8日、12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



1年間の給食をふり返ろう

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)	たんぱく質 (g)	
		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)				
14 木	ご飯	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		876		
	牛乳		【牛乳】					乳			
	☆さけと大豆の甘からめ	さけ・【大豆】		さやいんげん		【米】					さけ 大豆 小麦
	キャベツのみそ汁	【豆腐】・油揚げ・白みそ		にんじん	【キャベツ】・えのきたけ・ねぎ		でん粉・米粉 砂糖	油			大豆
	*清見オレンジ				清見オレンジ						オレンジ
15 金	ソフトめん					ソフトめん		小麦	837		
	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
	オムレツ	卵					砂糖	油			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
18 月	ご飯					【米】			801		
	牛乳		【牛乳】					乳			
	☆ミンチカツ	牛肉・ぶた肉			【キャベツ】・たまねぎ		でん粉・パン粉 砂糖・小麦粉	油			牛肉 豚肉 大豆 小麦
	茶わん蒸しスープ	とり肉・【卵】・かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・干しいたけ		でん粉	油			鶏肉 卵 小麦 大豆
	小魚		かたくちいわし				砂糖				
19 火	☆揚げパン					小型ロールパン・砂糖	油	小麦 乳 大豆	752		
	牛乳		【牛乳】					乳			
	ミートボールのクリーム煮	ミートボール・ベーコン 豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ		じゃがいも ポワイトルウ	油			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・米粉 水あめ・砂糖	ショートニング 油			大豆 りんご
	◎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
21 木	ご飯					【米】			802		
	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
	呉汁	【ぶた肉】・大豆ペースト 【豆腐】・ミックスみそ	わかめ	にんじん・栗ねぎ	だいごん・干しいたけ しょうが		さといも	油			豚肉 大豆

- \* 印の、清見オレンジの皮・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。
- 21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。

## 1年間の給食をふり返ろう

できたものには口にチェックを入れ、給食の時間をふり返りましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備を することができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することが できた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物が わかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べることができた 

## 春休みも

### 毎日「朝ごはんをたべよう！」



朝ごはんに、脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でも大切です。春休みの間も、早寝早起きをして、毎日朝ごはんを食べましょう。

### ・朝ごはんステップ1・2・3!



朝ごはんに、パンやごはんだけの人は、野菜のおかずや、肉や魚、卵などのおかずをプラスして、少しずつステップアップしていきましょう。

### ・簡単朝ごはんを作ってみよう!

#### なっトースト



- ①ねぎをみじんぎりにする。
- ②納豆に①としょうゆを入れて混ぜる。
- ③食パンに②を平らに広げ、とろけるチーズをのせてトースターで焼く。
- ④切ったのりをのせてできあがり。

