



令和3年 3月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校



| 日 曜 | 献立名 | あか | みどり | き | アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 えび かに そば 落花生 |
|-----|-------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| | | からだのち・にく・ほねに なるしょくひん | からだのしょうしをととのえる しょくひん | からだのねつやちからの もとになるしょくひん | |
| 1月 | ごはん | | | こめ | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 |
| | ちゃんぽんスープ | ぶたにく・なると | にんじん・キャベツ・もやし・チンゲンサイ・ねぎ | ピーマン | |
| | こめこのあげぎょうざ・2こ | ぶたにく | キャベツ・にら・しょうが | ラード・こめこ・でんぷん げんまいこ・もちこめ あぶら | |
| | きりほしだいこんのちゅうかさサラダ | とりにく | きりほしだいこん・こまつな | ごまあぶら・さとう・ごま | |
| 2火 | ごはん | | | こめ | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 |
| | ぶたじる | ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ・わかめ | しめじ・にんじん・たまねぎ・ねぎ・こんにゃく | | |
| | コロッケ | ぶたにく・ぎゅうにく | たまねぎ・にんじん・パセリ | じゃがいも・パンこ・あぶら さとう・こむぎこ | 小麦 |
| | ほねぶとあえ | ちりめんじゃこ | ほうれんそう・もやし | さとう | |
| 3水 | ちらしずし もものせっく (たんざくたまご) | とりにく たまご | ほししいたけ・にんじん・れんこん | こめ・さとう でんぷん・さとう・あぶら | 卵 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 |
| | えびだんごいりすりながし | えびだんご・なまあげ | だいこん・はくさい・えのきたけ・みつば | でんぷん | えび |
| | なのはなあえ | ツナ | なばな・キャベツ・とうもろこし | ドレッシング | |
| | スライスパン・2まい | | | スライスパン | 小麦・乳 |
| 4木 | スラッピージョー | とりにく・だいず | たまねぎ・きパプリカ・あかパプリカ | さとう・こめこ・あぶら | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 |
| | こめこのシチュー | ベーコン・ぎゅうにゅう | にんじん・ブロッコリー・はくさい・マッシュルーム | じゃがいも・こめこホワイトルウ | 乳 |
| | ごはん | | | こめ | |
| 5金 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 |
| | けんちんじる | とりにく・なまあげ | だいこん・にんじん・こんにゃく・こまつな | さといも | |
| | さばのぎんがみやき | さば・みそ | | さとう・こめこ | |
| | こんぶあえ | こんぶ | もやし・チンゲンサイ | | |
| | ごはん | | | こめ | |
| 8月 | カレーライス | ぶたにく | にんじん・たまねぎ・グリーンピース・しょうが にんにく | じゃがいも・カレールウ・あぶら | 小麦 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 |
| | あまなつとゼリーあえ | | あまなつみかん・ナタデココ・パイン みかんかじゅうゼリー | | |
| | むぎごはん | | | こめ・おおむぎ | |
| 9火 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 |
| | かすじる | ぶたにく・とうふ・みそ | こんにゃく・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ | | |
| | ちくわのいそべあげ 1~2ねん：2ほん 3~6ねん：3ほん | ちくわ・あおのり | | こめこ・あぶら | |
| | やさいふりかけ | かつおけずりぶし | ひろしまな・みすな・だいこんば・あかじそ かぼちゃ・にんじん | さとう・あぶら | |
| | ごはん | | | こめ | |
| 10水 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 |
| | ちawanむしスープ | たまご・こうやどうふ・とりにく | にんじん・はくさい・ほししいたけ・みつば | でんぷん | 卵 |
| | たらのあますがらめ | たら | かぼちゃ・あかパプリカ・きパプリカ | でんぷん・さつまいも・あぶら さとう | |
| | ソフトめん | | | ソフトめん | 小麦 |
| 11木 | ごもくあんかけ(しる) | とりにく・くわわかめ・かまぼこ | ほししいたけ・えのきたけ・にんじん・はくさい ねぎ | でんぷん | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 |
| | ごへいもち | みそ | | こめ・ごま・さとう あぶら | |
| | ピラフ | ハム | にんじん・マッシュルーム・とうもろこし | こめ・あぶら | |
| 12金 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 |
| | ミネストローネ | ベーコン・だいず | たまねぎ・ブロッコリー・トマト | じゃがいも・ひよこめ・さとう | |
| | ポパイサラダ | ツナ | キャベツ・ほうれんそう | ノンエッグマヨネーズ | |

お知らせ

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」を使用していません。
 - ② 1日・5日・9日・12日・17日・18日・23日のおかずの原料には、「乳・卵
小麦・えび・かに」は含んでいません。ただし、調味料に含まれる場合があります。
詳しくは、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
 - ③ アレルギー表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量に含まれる
アレルゲンについては明記していません。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。
※ 国の指導により、配膳過程での感染予防のため、品数の少ない献立としています。

3月3日はひなまつり

ひなまつりは、女の子の成長を願う行事で、「桃の節句」ともいわれ、ひな人形を飾ったり、ひしもちを飾ったりします。桃の節句の行事食には、ちらしずしやはまぐりのすまし汁などを食べる習慣があります。これらには、子孫繁栄や長寿、純潔などの意味があります。行事食には、子どもたちが健康に育ってほしいという大人たちの願いが込められています。3月3日の給食は、みなさんの健康を願った献立になっています。クラスみんなで、健康を願って食べましょう。

令和3年 3月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

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！



| 日 曜 | 献立名 | 赤 | 緑 | 黄 | アレルギー義務表示 卵 小麦 牛乳 大豆 魚 鶏卵 小麦 花生 |
|-----|---|---------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|
| | | からだのち・にく・ほねになるしよくひん | からだのしょうしをととのえるしよくひん | からだのねつやちからのもとになるしよくひん | |
| 15月 | ごはん | | | こめ | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 |
| | バターいりどさんこじる | さけ・みそ・なまあげ | とうもろこし・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ | じゃがいも・バター | 乳 |
| | にこみハンバーグ | とりにく・ぶたにく | たまねぎ・しょうが | ラード・でんぷん・さとう あぶら・じゃがいも | |
| | ほうれんそうのソテー | とりにく | ほうれんそう・キャベツ・あかパプリカ | あぶら | |
| 16火 | こがたロールパン | | | こがたロールパン | 乳・小麦 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 |
| | やしそば | ぶたにく・いか | キャベツ・にんじん・しょうが | やしそばめん・あぶら | 小麦 |
| | ひじきサラダ | ひじき・ハム | きゅうり・カリフラワー | ドレッシング | |
| | ココアパウダー | | | ココアパウダー | |
| 17水 | ごはん | | | こめ | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 |
| | マーボードウフ | ぶたにく・とうふ・みそ | にんじん・たけのこ・にら・たまねぎ・にんにく | さとう・でんぷん・あぶら | |
| | パンサンスー | ハム | きゅうり・とうもろこし | はるさめ・さとう・ごまあぶら | |
| | おいわいゼリー | | | おいわいゼリー | |
| 18木 | せきはん | | | こめ・もちこめ・あずき | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 |
| | さくらのすましじる | かまぼこ・とうふ | えのきたけ・にんじん・みつば・だいこん・ほししいたけ | | |
| | とりにくのあげてり・2こ | とりにく | しょうが | でんぷん・あぶら・さとう | |
| | キャベツのおひたし | | きゅうり・キャベツ・レモン | さとう | |
| 19金 | <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p style="text-align: center;">そつぎょうしき 卒業式 もねせいのみなさん おめでとう</p> </div> <div> <p style="text-align: center;">おめでたい日の赤飯!</p> <p>もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、不吉なことが起こった時に赤飯を食べていましたが、「凶をかえて福にする」という縁起直しの意味を込めて、お祝いの時に食べるようになったそうです。</p> </div> </div> | | | | |
| 22月 | ごはん | | | こめ | |
| | ちゅうかはん(く) | ぶたにく・いか・うずらたまご | しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ チンゲンサイ・キャベツ・はくさい・たまねぎ ほししいたけ | さとう・でんぷん・あぶら | 卵 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 |
| | はるまき | ぶたにく | キャベツ・もやし・にんじん・にら・エリンギ | でんぷん・さとう・ごまあぶら あぶら・こむぎこ・みずあめ | 小麦 |
| 23火 | ごはん | | | こめ | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 |
| | にくじゃが | ぎゅうにく | にんじん・たまねぎ・さやいんげん・こんにゃく | じゃがいも・さとう・あぶら | |
| | いわしのうめに | いわし | うめほし・あかじそ | さとう・でんぷん | |
| | はなやさいのあえもの | | ブロッコリー・カリフラワー | さとう | |
| 24水 | ごはん | | | こめ | |
| | ミートボールハヤシ | にくだんご | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・トマト | じゃがいも・あぶら・ハヤシルウ | 小麦 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 |
| | フルーツクリームヨーグルト | ヨーグルト・なまクリーム | ナタデココ・パイン・もも | さとう | 乳 |

□にチェックしよう!

1年間を振り返ろう

□ 食事の準備や後片付けに協力することができた。

□ マナーを守って食事をすることができた。

□ 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。

感謝...

□ 食べ物に興味を持つことができた。

□ よくかんで味わって食べる事ができた。

かむ

□ 好き嫌いをなく何でも食べる事ができた。

□ 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考えることができた。

★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。

QRコードを読み取り