



# 令和4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  
一宮市立〇〇〇〇小学校

日	曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示					中学年量を掲載	
			おもにからだをつくるものとなる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生
1	火	ごはん	さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら						608	21.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
		ビーフンスープ	とりにく	はくさい・にんじん・たけのこ・もやし チンゲンサイ・しめじ	ビーフン							
		やきにくやさしいため	ぎゅうにく	しょうが・たまねぎ・エリンギ ピーマン・りんご	あぶら							
		ポテトフライ			じゃがいも・あぶら							
2	水	ごはん			こめ						610	22.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
		ぐだくさんみそしる	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ こまつな	さといも							
		ししゃもフライごまソース・2び	こもちししゃも		パンこ・こむぎこ・あぶら ごま・でんぷん・さとう	小麦						
3	木	ちらしずし	とりにく	ほししいたけ・にんじん・れんこん	こめ・さとう						574	21.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
		ゆばのすましじる	ゆば・とうふ・かまぼこ	えのきたけ・はくさい・みつば								
		なばなのあえもの	ツナ	なばな・キャベツ・とうもろこし	ドレッシング							
		ひなまつりゼリー			ひなまつりゼリー							
4	金	スライスパン・2まい			スライスパン	小麦・乳					714	27.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
		ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ・トマト	しろいんげんまめ・ひよこまめ じゃがいも・さとう							
		てりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	ロード・でんぷん・じゃがいも さとう・あぶら							
		キャベツソテー		キャベツ・きパプリカ	あぶら							
		いちごジャム			いちごジャム							
7	月	ごはん			こめ						654	19.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
		ピリカラじる	なまあげ・みそ	キャベツ・にんじん・しめじ・ねぎ チンゲンサイ・にんにく	トック							
		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	こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう ごまあぶら・みずあめ	小麦						
		ハリハリづけ	こんぶ	きりほしだいこん・だいずもやし	さとう							
8	火	むぎごはん			こめ・おおむぎ						646	16.2
		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・トマト	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						
		サイダーゼリーあえ		ナタデココ・パイナップル・みかん・もも	サイダーゼリー							
9	水	チャーハン	ハム	ピーマン・とうもろこし	こめ・あぶら						561	22.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
		ハッポウタン	えび・うすらたまご	にんじん・チンゲンサイ・はくさい たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ	でんぷん	えび・卵						
		ひじきサラダ	ひじき・とりにく	もやし・きゅうり	ドレッシング							
10	木	ソフトめん			ソフトめん	小麦					679	26.5
		ごもくあんかけソフトめん(しる)	とりにく・かまぼこ	ほししいたけ・にんじん・えのきたけ はくさい・ねぎ・ほうれんそう	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・さとう・ごま							

もも せつく  
桃の節句  
こんだて

### ◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
  - ② 1日、3日、11日、14日、15日、17日、22日のおかずの原材料には「乳・卵・小麦・えび・かに」を含んでいません。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。


### ★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。給食の味をご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

毎月19日は「食育の日」です。  
食について家族でも話合ってみましょう！



# 令和4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  
一宮市立〇〇〇〇小学校

日	曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示					中学年量を掲載		
			おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる	卵	小麦	えび	かに	そば	落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11	金	ごはん	さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら						594	22.4	
		とりそぼろどんのぐ	とりにく	しょうが・たまねぎ・さやいんげん	さとう・あぶら・こめこ								
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		だいこんとぎゅうにくのもの	ぎゅうにく・はんぺん	だいこん・にんじん・ねぎ・こんにやく ごぼう	さとう・あぶら								
		カットパイナップル		パイナップル									
14	月	ごはん			こめ						588	28.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		ちゃんこじる	とりにく・やきどうふ	しらたき・はくさい・にんじん・ねぎ しめじ・しょうが									
		さわらのこうじみそかけ	さわら・みそ		さとう・あぶら・こめこ								
		なめたけあえ		もやし・ほうれんそう・なめたけ	さとう								
15	火	ごはん			こめ						616	24.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		ヘルシーマーボードウフ	ぶたにく・だいず・とうふ・みそ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら しょうが・にんにく	さとう・あぶら・でんぷん								
		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								
16	水	ロールパン			ロールパン	小麦・乳					745	23.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		コーンスープ	ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ ブロッコリー・とうもろこし	じゃがいも・こめこホワイトルウ あぶら	乳							
		オムレットマトソースかけ	たまご	トマト	さとう・でんぷん・あぶら	卵							
		いろどりサラダ		キャベツ・あかパプリカ・きゅうり	ドレッシング								
		ココアパウダー			ココアパウダー								
17	木	せきはん			こめ・もちこめ・あずき						604	27.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		すましじる	とうふ・かまぼこ	はくさい・にんじん・えのきたけ ほうれんそう・ほししいたけ									
		とりにくのたつたあげ	とりにく	しょうが・にんにく	こめこ・あぶら								
		あかじそあえ		だいこん・もやし・あかじそこ									
18	金	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>そつぎょうしき <b>卒業式</b> 6ねんせいのみなさん おめでとう ございます！</p> </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p><b>おめでたい日の赤飯！</b></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、「凶をかえして福にする」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 style="margin-left: 20px;">  </div> </div>											
22	火	さつまいもなめし	かつおけすりぶし	きょうな・だいこんば・ひろしまな	こめ・さつまいも・さとう						594	24.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		みそしる	ぶたにく・みそ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・だいこん こまつな									
		つくね・2こ	とりにく・とりレバー	たまねぎ	でんぷん・さとう・こめこパンこ・あぶら								
		はなやさいのツナあえ	ツナ	ブロッコリー・カリフラワー	さとう								
23	水	ごはん			こめ						743	28.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		かきたまじる	たまご・こうやどうふ・わかめ	にんじん・えのきたけ・ほししいたけ	さといも・でんぷん	卵							
		さばのカレーあげ	さば	にんにく	でんぷん・あぶら								
		ごまあえ		はくさい・ほうれんそう	さとう・ごま								

## 1年間を振り返ろう

にチェックを入れましょう！

1年を振り返り、できたことは今後も続けられるとよいですね。  
できなかったことは来年の目標にしましょう。

よくかんで味わって食べることができた。




マナーを守って食事をすることができた。



好き嫌いをく何でも食べるすることができた。



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。



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。



食べ物に興味を持つことができた。

