



# 令和4年 4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



入学・進級おめでとうございます。学校給食では、みなさんの心身の健やかな成長を願い、栄養バランスを考えた魅力ある献立をお届けします。旬の食材や地元の食材を積極的に取り入れ、ご飯を中心とした日本型の食事を基本とし、時にパンや麺も加えたバラエティに富んだ献立になっています。また、学校給食は「生きた教材」です。健康だけでなく、感謝の心や食文化についても学びきっかけになればと思います。



今年度も、みなさんが待ち遠しくなるようなおいしい給食を作っていきます。楽しみにしててください。

日 曜	献立名	赤：おもにからだをつくるもとになる	緑：おもにからだのちょうしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもとになる	アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 かに そば 落花生	中学年量を掲載	
		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11月	ごはん			こめ		652	26.4
	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	はくさい・にんじん・えのきたけ みつば				
	とりにくのあげてり	とりにく	しょうが	でんぷん・あぶら・さとう			
	ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう・もやし	さとう・ごま			
12火	むぎごはん			こめ・おおむぎ		647	18.6
	ビーフカレー	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが	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		
	アスパラガスのツナサラダ	ツナ	アスパラガス・キャベツ・とうもろこし	ドレッシング			
	おいおいゼリー			おいおいゼリー			
13水	ごはん			こめ		612	24.1
	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	たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら ねぎ・にんにく・しょうが	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			
14木	クロワッサン			クロワッサン	小麦・乳	641	17.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	パンネのナポリタン	ウインナー	たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム・にんにく・トマト	パンネ・あぶら	小麦		
	フルーツカクテル		パイナップル・もも・レモン	カクテルゼリー・さとう			
15金	ごはん			こめ		579	26.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	かきたまじる	たまご・かまぼこ・とうふ	はくさい・にんじん・えのきたけ ほししいたけ	でんぷん	卵		
	めばるのこうみだれ	めばる	ねぎ・にんにく	でんぷん・あぶら・さとう			
18月	ごはん			こめ		594	18.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	かみなりじる	とうふ	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	さといも・ごまあぶら			
	キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく・ぶたにく	キャベツ・たまねぎ	でんぷん・パンこ・さとう こむぎこ・あぶら	小麦		
	そくせきづけ		はくさい・きゅうり・たくあん				
19火	ごはん			こめ		630	25.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	しんじゃがいものうまに	とりにく・はんぺん	たまねぎ・にんじん・さやいんげん こんにゃく	じゃがいも・さとう・あぶら			
	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん・あぶら	卵		
なばなのおかかあえ	かつおけずりぶし	なばな・もやし	さとう				

おいおい  
ごんだて

ただし  
はしづかい  
のひ

### ◆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 11日、13日、20日、22日、25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し合ってみましょう！



# 令和4年 4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	赤	緑	黄	アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 大豆 鶏卵 花生	中学年量を掲載	
			おもにからだをつくるものになる さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	おもにからだのちょうしをととのえる やさい・くだもの	おもにエネルギーのもとになる ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
20	水	わかめごはん	わかめ		こめ・さとう		659	25.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		とりだんごじる	とりだんご	はくさい・にんじん・えのきたけ もやし・ねぎ				
		しろみさかなとだいずのごまがらめ	ホキ・だいず	さやいんげん	じゃがいも・でんぷん・あぶら さとう・ごま			
21	木	ちゅうかめん			ちゅうかめん	小麦	563	26.1
		しおラーメン (しる)	ぶたにく・なると	キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ねぎ・にんにく				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		しゅうまい・2こ	ぶたにく	たまねぎ・しょうが	こむぎこ・パンこ・さとう でんぷん・みずあめ	小麦		
		ひじきのちゅうかサラダ	ひじき・ツナ	きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう・ごまあぶら			
22	金	ごはん			こめ		640	22.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		ぶたじる	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・はくさい・にんじん・しめじ こんにゃく				
		ちくわのいそべあげ 1～3ねん：2ほん 4～6ねん：3ほん	ちくわ・あおのり		こめこ・あぶら			
		はなやさいあえ		ブロッコリー・カリフラワー	さとう			
25	月	チャーハン	ハム	エリンギ・ピーマン・あかパプリカ とうもろこし	こめ・あぶら		553	21.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		なまあげとチンゲンサイのスープ	ぶたにく・なまあげ	チンゲンサイ・もやし・ねぎ				
		きりぼしパンパンジー	とりにく	きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん キャベツ	ドレッシング			
26	火	むぎごはん			こめ・おおむぎ		541	23.8
		そばとんのく	とりにく	たまねぎ・えだまめ・しょうが	さとう・あぶら・こめこ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		たまふのすましじる	かまぼこ	はくさい・だいこん・にんじん ほししいたけ	たまふ	小麦		
		ほねぶとあえ	ちりめんじゃこ	こまつな・もやし	さとう			
27	水	クロスロールパン			クロスロールパン	小麦・乳	647	24
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		はるやさいのとうにゅうポターージュ	とりにく・とうにゅう	キャベツ・アスパラガス・にんじん とうもろこし	じゃがいも・こめこホワイトルウ			
		ハンバーグのトマトソースがけ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・ピーマン・エリンギ・トマト にんにく	ラード・でんぷん・じゃがいも あぶら・さとう			
28	木	ごはん			こめ		612	19.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		しんたまねぎのみそじる	わかめ・みそ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ こんにゃく・ねぎ				
		コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく	パセリ・にんじん・たまねぎ	じゃがいも・さとう・あぶら パンこ・こむぎこ	小麦		
しんたけのこのとさに	あぶらあげ・かつおけずりぶし	たけのこ・さやいんげん	さとう					

「まごわやさしい」  
こんだて

だしを  
あじわうひ

しゅんを  
あじわうひ

## 和食-WASHOKU-

和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。学校給食では和食の良さを伝えるため、季節ごとの行事食に加え、次の4つの献立を毎月実施していく予定です。

- ・だしを味わう日
- ・旬を味わう日
- ・「まごわやさしい」献立
- ・正しいはしづかいの日

### ～だしを味わう日～ (26日)

和食の味を支える「うま味」は、おいしい『だし』から生まれます。今月は「かつお節」と「干しいたけ」を使ってだしを取ります。味わい深いおいしいだしを感じてみましょう。



### ～旬を味わう日～ (28日)

#### ◆ たまねぎ ◆

たまねぎは、外国から伝わった野菜です。みずみずしい新たまねぎは、丸ごとスープに入れて甘みを味わったり、薄くスライスして生のままサラダにして食べることもできます。今だけのおいしさを楽しんでください。



#### ◆ たけのこ ◆

たけのこは芽を出したばかりの若い竹のことで、少しえぐみがあります。これは、出たばかりの芽を動物に食べられないように、身を守っているからです。そのため、アク抜きをして食べやすくしてから調理をします。

