



# 令和5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	赤：おもにからだをつくるものになる	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				中学年量を掲載	
		さかな・にく・たまご・だいす 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	卵	小麦	そば	落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
1 水	スライスパン・2まい			スライスパン	小麦・乳				707	28.6
	スラッピージョー	とりにく・だいす	たまねぎ・あかパプリカ・きパプリカ	さとう・こめこ・あぶら						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	コンソメスープ	ベーコン	にんじん・エリンギ・ブロッコリー	こめこマカロニ・じゃがいも						
	ココアパウダー			ココアパウダー						
2 木	ごはん			こめ				657	17.4	
	ビーフカレー	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・トマト・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					
	フルーツクリームヨーグルト	なまクリーム・ヨーグルト	ナタデココ・パイナップル・もも・みかん	さとう	乳					
	ふくじんづけ		ふくじんづけ							
3 金	ちらしずし	とりにく	にんじん・ほししいたけ・れんこん	こめ・さとう				582	24.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	えびのすりながしじる	えび・かまぼこ	ほうれんそう・えのきたけ・ねぎ・だいこん	でんぷん	えび					
	おはなハンバーグ	とりにく・とうふ・おから	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが えだまめ・とうもろこし	あぶら・さとう・でんぷん						
6 月	ごはん			こめ				740	26.1	
	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	にんじん・えのきたけ・はくさい・みつば							
	さばのたつたあげ	さば	しょうが・にんにく	でんぷん・あぶら						
	きりぼしだいこんのもの	ベーコン	きりぼしだいこん・とうもろこし さやいんげん	さとう・あぶら						
7 火	ごはん			こめ				702	23.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	じゃがいものそばろに	とりにく・ちくわ	にんじん・たまねぎ・えだまめ・こんにゃく	じゃがいも・さとう・でんぷん						
	なまあげのおろしだれ 1～3ねん：1こ 4～6ねん：2こ	なまあげ	だいこん・ねぎ・しょうが	さとう・でんぷん・ごまあぶら						
	あじつけのり	あじつけのり								
8 水	むぎごはん			こめ・おおむぎ				606	23.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	ちゅうかわかめスープ	ぶたにく・わかめ	もやし・はくさい・にんじん・とうもろこし ほししいたけ							
	とりにくのチリソース	とりにく	たまねぎ・ピーマン・きパプリカ	さとう・でんぷん・あぶら						
9 木	ソフトめん			ソフトめん	小麦			689	26.2	
	けんちんソフトめん(しる)	とりにく・とうふ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ							
	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						
10 金	ごはん			こめ				609	19.8	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	しろみそしる	とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ えのきたけ							
	れんこんサンドフライ	とりにく	れんこん・たまねぎ・しいたけ	パンこ・でんぷん・こむぎこ・あぶら	小麦					
こんぶサラダ	こんぶ・とりにく	もやし・こまつな	ノンエッグマヨネーズ							
13 月	ごはん			こめ				616	22.5	
	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	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						

### ◆お知らせ◆

- 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
  - 6日、7日、8日、13日、16日、17日、22日のおかずの原料には「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。
  - 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。

☆ 3日 桃の節句 ☆

桃の節句は、「ひなまつり」ともいわれます。この行事に食べる行事食には、ちらしずし・はまぐりのすましじろなどがあります。行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。

この日の献立は、ちらしずしと桃の花に見立てた花形のハンバーグです。みなさんが、健康に過ごせるように思いを込めて作るの、楽しみにしててください。

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5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	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		中学年層を掲載	
		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				卵	小麦	か	そば	アレルギー	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
14 火	ごはん			こめ								632	29.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									乳			
	かきたまじる	たまご	はくさい・にんじん・たまねぎ・ねぎ ほししいだけ	でんぷん							卵			
	いかのいそべあげ	いか・あおりのり	しょうが	でんぷん・あぶら										
	はなやさいあえ	とりにく	ブロッコリー・カリフラワー	さとう										
15 水	ロールパン			ロールパン							小麦・乳	653	22.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									乳			
	とうにゅうコーンポタージュ	とりにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー とうもろこし	じゃがいも・あぶら こめこホワイトウツ										
	シャキシャキこんさいサラダ	ツナ	れんこん・みずな・ごぼう	ノンエッグマヨネーズ										
16 木	ごはん			こめ								625	31.0	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									乳			
	わかめのみそしる	わかめ・ふたにく・とうふ・みそ	にんじん・しめじ・ねぎ	さといも										
	さわらのごまだれ	さわら		あぶら・こま・さとう・でんぷん										
	おひたし		はくさい・こまつな	さとう										
17 金	せきはん			こめ・もちこめ・あずき								664	24.4	
	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	にんじん・えのきだけ・はくさい・こまつな ほししいだけ											
	とりにくのあげてり	とりにく		でんぷん・あぶら・さとう										
	あかじそあえ		だいこん・きゅうり・あかじそ											
おいわいいちごゼリー			いちごゼリー											
20 月	<p><b>ぞつぎょうしき 卒業式</b></p> <p>6年生のみなさん、 ご卒業おめでとう ございます。</p>	<p><b>17日(金)は6年生の卒業祝い献立です。</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るご飯です。昔から、赤い色には悪いものを取り除く力があるとされてきました。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、お祝いのときに食べるようになったそうです。</p> <p>卒業生も在校生も、今の教室で食べる給食は残すところあとわずかです。友達や先生と一緒に食べてきた給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていると思います。今までの給食の思い出を振り返りながら、味わって食べてください。</p>												
22 水	ごはん			こめ								570	21.8	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									乳			
	しんじゃがいものみそしる	あぶらあげ・わかめ・みそ	にんじん・たまねぎ・こんにゃく・ねぎ	じゃがいも										
	ごぼうつくね・2こ	とりにく	たまねぎ・ごぼう・しょうが	ラード・でんぷん・あぶら・さとう										
なばなのあえもの	ツナ	なばな・もやし	さとう											
23 木	ごはん			こめ								637	19.8	
	ハヤシライス	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム・トマト	じゃがいも・ハヤシルウ・あぶら						小麦				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								乳				
まめまめサラダ	だいず・ハム	えだまめ・ブロッコリー・とうもろこし キャベツ	あげそらまめ・ドレッシング											

## 一年間を振り返ろう

いくつ☑できましたか？できたことは来年も続けて、できなかったことは来年の目標にしましょう。

□食事の前、手をきれいに洗うことができました。

□食べ物や命、つくってくれた人に感謝の気持ちをもちことができました。

□マナーを守って、楽しく食事ができました。

□好き嫌いをなく、何でも食べることができました。

□よくかんで、味わって食べることができました。



### ★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

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

