

令和5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

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ぶ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ます。楽しみにしていてください。



日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤：おもにからだをつくるもとになる	みどり 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 えび かに そば 落花生 ひまわり なばな	中学年量を掲載 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			さかな・にく・たまご・だいす きゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの・きのこ	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら		
11	火	ごはん			ごめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	643 26.4 おいわい こんだて
		とりにくのたつたあげ	とりにく	しょうが・にんにく	でんぶん・あぶら		
		なばなのおかかあえ	かつおけすりぬし	なばな・もやし	さとう		
12	水	さくらのすまじる	かまぼこ・とうふ	にんじん・はくさい・えのきだけ・みつば			
		むぎごはん			ごめ・おおむぎ		
		ピーフカレー	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・グリンピース にんにく・しょうが	じゃがいも・カレールウ・あぶら	小麦	732 20.1
		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		
13	木	おいわいいちごクレープ	とうにゅう	いちご	さとう・こめこ		
		ごはん			ごめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	626 26.5
		マーボードウフ	ぶたにく・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・だけのこ・にら ねぎ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん・あぶら		
14	金	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		
		クロワッサン			クロワッサン	小麦・乳	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	639 17.3
		ベンネのトマトソース	ウインナー	にんじん・たまねぎ・ビーマン マッシュルーム・にんにく・トマト	ベンネ・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		
17	月	なめし		ひろしまな・きょうな・だいこんば	ごめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	640 21.8
		コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・バセリ	じゃがいも・あぶら・パンこ・こむぎこ	小麦	
		そくせきづけ		キャベツ・みずな・たくあん			
		ちゃんこじる	とりだんご	はくさい・にんじん・えのきだけ・しらたき ほうれんそう・しょうが			
18	火	ちゅうかめん			ちゅうかめん	小麦	
		しょうゆラーメン(しる)	ぶたにく	にんじん・チキンサイ・たまねぎ・もやし ねぎ・にんにく			593 23.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
		あげぎょうざ・2こ	とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが	でんぶん・ラード・こむぎこ ごまあぶら・あぶら	小麦	
		きりぼしナムル	ハム	きりぼしだいこん・きゅうり	さとう・ごまあぶら		
19	水	ごはん			ごめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	618 22.7 たたかい はしづかいい のひ
		あつやきたまご	たまご		さとう・あぶら	卵	
		あかじそあえ		はくさい・もやし・あかじそ			
		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		

◆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。

②11日、13日、20日、21日、26日、28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。

③献立予定表には、主な材料のみ記載しています。

食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。

④今年度より、献立表を教材として活用できるよう、献立名の記載の順番を変更し、主食・牛乳・主菜・副菜・汁物・その他の順にしています。

※ 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。

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

✿26日「きんぎょめし✿

岐阜県各務原市に伝わる郷土料理をもとに、尾西第二中学校の生徒が考へてくれた献立です。ご飯に混ぜ込まれたオレンジ色のにんじんが、金魚のように見えることからこの名前がつきました。子どもから大人まで、多くの人に親しまれている料理だそうです。にんじんが苦手な子でも、食べやすい味つけを考へてくれました。



令和5年 4月分 小学校給食献立予定表

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!



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: おもにからだをつくるものとなる さかな・にく・たまご・だいす きゅうにゅう・かいそう	緑: おもにからだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこ	黄: おもにエネルギーのもととなる ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	アレルギー義務表示	中学年齢を掲載
			卵 乳 小麦 えん か そ 花 生	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			
20 木	ごはん				ごめ		606 25.2 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">「まごわ やさしい」 ごんだて</div>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳	
	しろみざかなのごまがらめ	ホキ			でんぶん・あぶら・さとう・ごま		
	うのはなのいりに	おから・あぶらあげ	にんじん・ほうれんそう・ほししいたけ		さとう・あぶら		
	わかめのみぞしる	ぶたにく・わかめ・みそ	だいこん・ねぎ・しめじ		さといも		
21 金	ごはん				ごめ		605 25.0 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">「まごわ やさしい」 ごんだて</div>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳	
	てりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	ラード・でんぶん・さとう・あぶら			
	ほねぶとあえ	ちりめんじやこ	こまつな・はくさい	さとう			
	けんちんじる	とりにく・なまあげ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ				
	オレンジ		オレンジ				
24 月	むぎごはん				ごめ・おおむぎ		662 27.2 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">「じゅんを あじわうひ</div>
	ピピンバのぐ(にく)	ぶたにく	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ	さとう・あぶら			
	(やさい)		ほうれんそう・もやし	さとう・ごまあぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳	
	トックスープ	とりにく	チンゲンサイ・たまねぎ・キャベツ とうもろこし	トック			
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳	
25 火	ごはん				ごめ		613 25.1 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">「じゅんを あじわうひ</div>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳	
	めばるのあんかけ	めばる	みつば	あぶら・でんぶん・さとう			
	わかだけに	なまあげ・わかめ	たけのこ	さとう			
	しんたまねぎのかきたまじる	たまご	たまねぎ・にんじん・えのきだけ ほうれんそう・ねぎ	でんぶん		卵	
26 水	きんざょめし	あぶらあげ・ちりめんじやこ	にんじん・さやえんどう・ほししいたけ	ごめ・さとう			584 23.1 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">「だしを あじわうひ</div>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳	
	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・でんぶん・あぶら・さとう			
	はなやさいあえ		ブロッコリー・カリフラワー	さとう			
	ぶたじる	ぶたにく・みそ	かぼちゃ・だいこん・ねぎ こんにゃく・しめじ				
27 木	クロスロールパン			クロスロールパン	小麦・乳		712 24.2 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">「だしを あじわうひ</div>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳	
	チキンナゲット・2こ	とりにく	にんにく	パンこ・こむぎこ・ラード・あぶら	小麦		
	はるキャベツのサラダ	ツナ	キャベツ・あかバブリカ	ドレッシング			
	とうにゅうクリームシチュー	ベーコン・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	じゃがいも・ごめこホワイトルウ			
28 金	ごはん			ごめ			681 26.4 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">「だしを あじわうひ</div>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳	
	さばのみぞだれ	さば・みそ		あぶら・さとう・でんぶん			
	ひじきのいたために	ひじき・とりにく	にんじん・さやいんげん・とうもろこし	さとう・あぶら			
	ゆばのすまじる	ゆば・とうふ	はくさい・だいこん・ほししいたけ・みつば				

2013年に「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、和食の良さを知ってもらうため、季節ごとの行事食に加え、「4つのねらいのある献立」を毎月実施します。

学校給食では、和食の良さを知ってもらうため、季節ごとの行事食に加え、「4つのねらいのある献立」を毎月実施します。



19日 正しいほしかいの日
はしの使い方を意識して、給食を食べる日です。
上手にはしを使って、煮物の
具をつかんだり、厚焼き卵を
切ったりしましょう。



20日 「まごわやさしい」ごんだて
体に優しい和の食材である、「まめ類」、「ごま」、「わかめなどの海藻類」、「野菜」、「魚類」、「しいたけなどのきのこ類」、「いいも類」が使われています。



25日 句を味わう日
たべ物は「句」の時期に食べると、一番おいしく、栄養価も高いと言われています。春にとれる新たまねぎや、新たけのこ、めばるの「句のおいしさ」を感じしてください。



28日 だしを味わう日
「だし」は、和食に欠かせないうま味のもとです。ゆばのすまじるに使われている、かつお節と干ししいたけのうま味を感じましょう。

