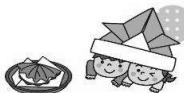


令和5年 5月分 小学校給食献立予定表



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 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	卵 乳 小麦 えび かに そば 落花生 麦わら ひばり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 月	ごはん				ごめ		713	30.2 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">たんごのせっく こんだて</div>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳		
	かつおのおかかあえ	かつお・かつおけすりぶし			じゃがいも・さとう・あぶら・でんぶん			
	はるキャベツのおひたし		キャベツ・みずな		さとう			
	わかたけじる	わかめ・とうふ	たけのこ・はくさい・ねぎ・えのきだけ にんじん・ほししいだけ					
2 火	かしわもち				あすき・ごめこ・さとう			
	しらたまうどん				しらたまうどん	小麦	584	22.4
	さんさいうどん(しる)	とりにく・あぶらあげ	さんさい(やまふき・みず・わらび)・ねぎ ほししいだけ・にんじん・はくさい・こまつな					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳		
	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			ごめこ・あぶら			
8 月	たけのこごはん	とりにく	たけのこ・ほししいだけ・こんにゃく	ごめ・さとう・あぶら			563	21.5 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">しゅんを あじわうひ</div>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳		
	しんじやがいものわふうサラダ	ツナ・かつおけすりぶし	たまねぎ・きゅうり	じゃがいも・さとう				
	みそしる	なまあげ・みそ	にんじん・だいこん・ねぎ・しめじ					
9 火	りんごパン				りんごパン	乳・小麦	731	27.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳		
	ハジルチキン	とりにく	ハジル・にんにく	あぶら・ごめこ・でんぶん				
	アスパラサラダ		アスパラガス・キャベツ・とうもろこし	トレンシング				
	ごめこマカロニのトマトスープ	ウインナー	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー トマト	ごめこマカロニ・じゃがいも さとう・オリーブあぶら				
10 水	ごはん				ごめ		593	21.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳		
	あけぎょうざ・2こ	とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが	フード・でんぶん・ごまあぶら ごむぎこ・あぶら	小麦			
	ひじきのちゅうかサラダ	ひじき・とりにく	もやし・きゅうり	さとう・ごまあぶら				
	いかだんごスープ	とうふ・いかだんご	ほくさい・にんじん・チンゲンサイ しめじ					
11 木	ごはん				ごめ		642	26.8
	そぼろどんのぐ(とりそぼろ)	とりにく・たいす	たまねぎ・しょうが	あぶら・さとう・でんぶん				
	(たまご)	たまご		さとう・あぶら	卵			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
	ほねぶとあえ	ちりめんじゅこ	こまつな・もやし	さとう				
12 金	ふたじる	ぶたにく・みそ	こぼう・だいこん・にんじん こんにゃく・ねぎ	さつまいも			738	19.8
	むぎごはん			ごめ・おおむぎ				
	B・Bカレー	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・えだまめ・トマト にんにく・しょうが	ひよこまめ・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			
	いちごヨーグルトあえ	なまクリーム・ヨーグルト	ナタデココ・もも・ハイナップル みかん	いちごゼリー	乳			
15 月	ふくじんづけ		だいこん・うり・きゅうり・なす れんこん・しょうが・なたまめ・しそ	さとう			606	24.5
	ごはん			ごめ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
	なまあげのにくみそかけ 1~3ねん:1こ 4~6ねん:2こ	なまあげ・ぶたにく・みそ	ごぼう・たまねぎ	さとう・でんぶん				
	のっぺいじる	とりにく	だいこん・にんじん・こまつな こんにゃく	さといも・でんぶん				
16 火	ソフトめん			ソフトめん	小麦		698	26.1 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">いちのみやを たべる がっこうきゅうしょくの ひ</div>
	うきうきカレーポーラ	ペークーン・ぎゅうにゅう なまクリーム・たまご	たまねぎ・ほうれんそう・とうもろこし	ごめホワイトルウ オリーブあぶら	乳・卵			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
	きりばししたいこんサラダ	ハム	きりばししたいこん・キャベツ・きゅうり にんじん	トレンシング				
17 水	ごはん			ごめ			619	24.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
	きびなごのやさいあんかけ	きびなご	はくさい・あかバカリカ・ビーマン	あぶら・さとう・でんぶん				
	にくじゅが	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・こんにゃく さやいんげん	じゃがいも・さとう・あぶら				

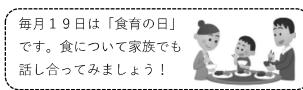
◆お知らせ◆

- ①一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- ②1日、8日、15日、17日、18日、19日、22日、24日、25日、30日、31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。
※ 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。





令和5年 5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 こんだてめい	赤: おもにからだをつくるものになる さかな・にく・たまご・だいす ぎゅうにゅう・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になる ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	アレルギー表示 卵 乳 小麦 えび かに そば 落花生	中学生量を掲載
							エネルギー(kcal)
18	木	ごはん			こめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
		にくだんごすぶた	にくだんご	たけのこ・ピーマン・たまねぎ	でんぶん・あぶら・さとう		589 20.8
		ピーフンスープ	とりにく	にんじん・えのきだけ・チングンサイ ほししいだけ・ねぎ	ピーフン		
19	金	ごはん			こめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
		さばのこうみだれ	さば	たまねぎ・にら・しょうが	さとう・でんぶん・あぶら		692 27.4
		ごまあえ		ほうれんそう・はくさい	さとう・ごま		
		とうにゅうみぞしる	ぶたにく・あぶらあげ・みそ とうにゅう・わかめ	だいこん・んじん・えのきだけ・ねぎ	じゃがいも		「まごわ やさしい」 こんだて
22	月	ごはん			こめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
		とりにくとさつまいものしおこうじいため	とりにく	たまねぎ・きパブリカ・あかパブリカ	さつまいも・でんぶん・あぶら		644 21.3
		チングンサイのスープ	ベーコン	チングンサイ・もしやし・はくさい にんじん・ねぎ			
23	火	むぎごはん			こめ・おおむぎ		
		ハヤシライス	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・グリンピース トマト・にんにく	じゃがいも・あぶら ハヤシルワ	小麦	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
		オムレツ	たまご		あぶら・さとう	卵	
		ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう・ごまつな・とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ		
24	水	ごはん			こめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
		おろしハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・だいこん	ラード・でんぶん さとう・あぶら		573 25.2
		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 しょうが			
		あじつけのり	のり				たたかい はしづかのひ
25	木	ごはん			こめ		
		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・とうふ・だいす・みそ	たまねぎ・にんじん・だけのこ・にら しょうが・にんにく	さとう・でんぶん・あぶら		617 23.5
		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		
26	金	まっしゃきなこあげパン	きなこ		こがたロールパン・あぶら・さとう	小麦・乳	
		フチパン(5・6ねん)			フチパン	小麦	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
		ツナサラダ	ツナ	キャベツ・あかパブリカ・たまねぎ	ドレッシング		585 23.3
		わふうボトフ	ワインナー	だいこん・にんじん・ブロッコリー エリンギ・ねぎ	じゃがいも		
29	月	ごはん			こめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
		わふうコロッケ		れんこん・にんじん	じゃがいも・あぶら・パンこ こむぎこ	小麦	
		あかじそあえ		もやし・ごまつな・あかじそ			
		かきたまじる	とりにく・たまご	はくさい・ほうれんそう・えのきだけ にんじん・ねぎ・ほししいだけ	でんぶん	卵	
30	火	ごはん			こめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
		ぶりのみそだれ	ぶり・みそ		さとう・でんぶん・あぶら		642 29.8
		ごもくまめ	とりにく・だいす・こんぶ	にんじん・ごぼう・さやいんげん	さとう・あぶら		
31	水	だしをあじわうすまじる	とうふ	だいこん・ほししいだけ・みつば			だしを あじわう
		ごはん			こめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
		ホキのチリソース	ホキ	たまねぎ・しょうが	あぶら・さとう・でんぶん		625 25.3
		ちゅうつかあえ		もやし・きゅうり	さとう・ごまあぶら		
		トックスープ	とりにく	キャベツ・チングンサイ・にんじん	トック		

がついつか たんご せっく
5月5日は端午の節句

かつて5月5日は端午の節句といわれ男の子の成長を祝う日でした。今は「こどもの日」となり、男女関係なく子どもがすくすくと成長することを願い、健康でいられるることを祈って、家族や親せきでお祝いをします。端午の節句にちなんで、給食では1日に「かつお」「たけのこ」「かしわもち」を使った献立がです。楽しみにしていてくださいね。

16日☆応募献立☆ うきうきカルボナー

き まち や らか が こう ひ い か か が い か い か い か い か い か い か い か い か
木曾川中学校の生徒が考へてくれたレシピです。一宮市で作られている「浮野のたま
ご」を使用しています。カルシウムがとれるごぼう、友達と給食の話をすると、めんが
人気だということなど、たくさんの想いで考へてくれました。
この日は「菅を食べる学校給食の日」にもなっています。サラダに使われている「切りば
しだいこん」も一宮市で作られています。一宮市の食材は太字でお知らせしています。