



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3年 3月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇〇〇中学校

日曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 かに そば 落花生
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	
15月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	マーボー豆腐	豚肉・とうふ・みそ		にんじん・にら	たけのこ・たまねぎ・にんにく	でん粉・砂糖		
	パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油	
	ヨーグルト		ヨーグルト					乳
16火	ロールパン					ロールパン		小麦・乳
	牛乳		牛乳					乳
	焼きそば	豚肉・いか		にんじん	キャベツ・しょうが	焼きそばめん	油	小麦
	花野菜サラダ	鶏肉		ブロッコリー 赤パプリカ	カリフラワー		ノンエッグ マヨネーズ	
17水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	どさんこ汁	さけ・油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・ねぎ しょうが	じゃがいも		
	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん・たまねぎ・しいたけ	パン粉・でん粉 小麦粉	油	小麦
18木	切り干しだいこんの甘酢和え			チンゲンサイ	切り干しだいこん・きゅうり	砂糖		
	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	茶わん蒸しスープ	卵・高野豆腐		にんじん・みつば	はくさい・えのきたけ 干ししいたけ	でん粉		卵
19金	揚げ鶏の根菜がらめ	鶏肉		さやいんげん	れんこん・ごぼう	でん粉・砂糖	油	
	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しょうが・こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	
22月	いわたしの梅煮	いわし		赤じそ	梅干し	砂糖・でん粉		
	いそ香和え		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		
	ご飯					米		
	中華飯(具)	豚肉・うずら卵		にんじん ピーマン	はくさい・たまねぎ・たけのこ 干ししいたけ	砂糖・でん粉	油	卵
23火	牛乳		牛乳					乳
	米粉の揚げぎょうざ・3個	豚肉		にら	キャベツ・しょうが	米粉・でん粉 玄米粉・もち米	ラード・油	
	鉄骨中華和え		ちりめんじゃこ	こまつな	キャベツ	砂糖	ごま油	
	ご飯					米		
24水	牛乳		牛乳					乳
	赤みそ汁	鶏肉・生揚げ・みそ		にんじん	ごぼう・はくさい・だいこん ねぎ			
	あんかけハンバーグ	鶏肉・豚肉		ピーマン 赤パプリカ	えのきたけ・たまねぎ	でん粉・砂糖 じゃがいも	ラード・油	
	カレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく	じゃがいも カレールウ	油	小麦
24水	牛乳		牛乳					乳
	甘夏とゼリー和え				甘夏みかん・みかん果汁ゼリー パイン・ナタデココ			

**\*お知らせ\***

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」を使用していません。
  - ② 1日・2日・5日・10日・12日・19日・23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。
  - 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。  
※ 国の指導により、配膳過程での感染防止のため、品数の少ない献立としています。



1年間の給食を振り返りましょう!

「新しい生活様式」バージョン

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。  
.....は、自由に書きましょう。

給食の前にしっかりと手を洗えた。

手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並ぶことができた。

給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。

食べる時以外は、マスクをしていた。

食事のあいさつを心をこめてできた。

前を向いて、静かに食べることができた。

よくかんで味わって食べることができた。

自分に必要な量を意識して、なるべく残さずに食べることができた。

給食を通して、.....が学べた。