

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 4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
一宮市立〇〇中学校

みなさん、入学・進級おめでとうございます。新しいクラスメイトと、これから落ち着いた給食時間を過ごしましょう。食べ物は、含まれる栄養素によって6つの食品群に分けられます。それぞれに大切な役割があり、組み合わせて食べることで栄養バランスのよい食事ができます。給食は、成長期のみなさんが健康な心身を育てていけるように栄養バランスを考えた献立になっています。献立表を見て、どの食べ物かどの食品群に分けられるか、少しずつ覚えていきましょう。今年度も、みなさんが食べた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ね。



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						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	卵	乳	小麦	えび	かに	そば			落花生		
9 金	ご飯					米										915	25.5	
	牛乳		牛乳															お祝い 献立
	紅白すまし汁	かまぼこ		にんじん・みつば	はくさい・えのきたけ	もち												
	鶏肉とれんこんのレモンソース	鶏肉		さやいんげん	しょうが・れんこん レモン	でん粉・砂糖	油											
	お祝いデザート					豆乳パナコッタ												
12 月	ご飯					米									770	30.8		
	牛乳		牛乳															
	マーボードウフ	豚肉・とうふ みそ		にんじん・にら	たけのこ・たまねぎ ねぎ・にんにく	砂糖・でん粉	油											
バンバンジーサラダ	鶏肉		みすな	きゅうり・もやし とうもろこし		ドレッシング												
13 火	麦ご飯					米・大麦									814	23.6		
	ビーフカレー	牛肉		にんじん	たまねぎ・しょうが にんにく	じゃがいも カレールー	油											
	牛乳		牛乳															
	まめまめポパイサラダ	ハム・だいす		ほうれんそう	えだまめ・キャベツ		ノンエッグ マヨネーズ											
14 水	ご飯					米									758	29.6		
	牛乳		牛乳															
	かきたま汁	卵・とうふ かまぼこ		チンゲンサイ	えのきたけ・はくさい 干ししいたけ	でん粉												
	つくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	でん粉・砂糖 米粉パン粉	油											
ひじきのいため煮	ツナ	ひじき	さやいんげん にんじん	とうもろこし	砂糖	油												
15 木	クロスロールパン					クロスロールパン									828	30.3		
	牛乳		牛乳															
	春の豆乳クリーム煮	ベーコン・豆乳		★アスパラガス にんじん	★たまねぎ ★キャベツ	じゃがいももち 米粉ホワイトルー												
	さわらの香草焼き	★さわら		パセリ	レモン		油											
16 金	ご飯					米									785	30.2		
	牛乳		牛乳															
	沢煮わん	豚肉		にんじん	こんにゃく・だいこん ごぼう・たけのこ 干ししいたけ													
	から揚げ・2個	鶏肉			しょうが・にんにく	でん粉	油											
鉄骨和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	砂糖													
19 月	ご飯					米									758	21.8		
	牛乳		牛乳															
	中華スープ	ベーコン・とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし・干ししいたけ ★たまねぎ・たけのこ	でん粉												
	春キャベツあげぎょうざ・2個	豚肉		にら	★キャベツ・しょうが にんにく	小麦粉・でん粉 砂糖	ラード・油 ごま油											
アスパラガスのツナ和え	ツナ		★アスパラガス	とうもろこし きゅうり	砂糖													

春の旬を味わう日
春に旬を迎える食材を多く使って、和・洋・中華の給食を作ります。同じ食材でも、味付けや調理法の違いで味わいも変わります。給食を通して、春を感じて下さい。この3日間、旬の食材には★がついています。

4/15 ~洋食~
さわらの香草焼き さわらは漢字で魚へんに春で(鱈)と書きます。春に産卵期を迎えると瀬戸内海に集まるため、そこで多く漁獲されます。今回は、レモンペッパー風味の香草焼きです。

4/19 ~中華~
春キャベツあげぎょうざ 春キャベツをたっぷり使って作ったぎょうざです。焼きそばに使うような葉が固くてかみごたえのある冬キャベツに対して、春キャベツは葉が柔らかく巻きが緩いことが特徴です。

4/22 ~和食~
たけのこご飯 たけのこは、成長していない若い竹です。漢字で竹かんむりに句で[筍]と書きます。今年とれたばかりの新物である新たけのこを使って作ります。めばるのゆばあんかけ 目を大きく見張っていることから名前がついた魚です。春に旬を迎える白身魚です。

令和3年 4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						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	卵	乳	小麦	えび	かに	そば			落花生
			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									
20	火	ご飯					米									797	32.7
		牛乳		牛乳					乳								
		けんちん汁	鶏肉・生揚げ		にんじん	だいこん・ねぎ こんにゃく		さといも									
		さばの竜田揚げ	さば			にんにく		でん粉	油								
		いそか和え		のり	ほうれんそう	はくさい		砂糖									
21	水	ご飯					米								743	24.3	
		牛乳		牛乳					乳								
		新じゃがいものうま煮	鶏肉・はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく		じゃがいも・砂糖	油								
		和風オムレツ	卵・鶏肉			たまねぎ・ねぎ		砂糖・でん粉	油	卵							
		花野菜和え			ブロッコリー	カリフラワー			ドレッシング								
22	木	たけのこご飯 (麦ご飯)	鶏肉・油揚げ		にんじん	★たけのこ・こんにゃく 干しいたけ	米・大麦・砂糖								760	30.3	
		牛乳		牛乳					乳								
		新たまねぎの白みそ汁	豚肉・みそ		かぼちゃ	★たまねぎ・だいこん えのきたけ	★じゃがいも										
		めばるのゆばあんかけ	★めばる・ゆば		みつば			でん粉	油								
23	金	中華めん					中華めん					小麦			736	28.5	
		チャンポン (汁)	豚肉・なると		にんじん	キャベツ・たまねぎ ねぎ・にんにく											
		牛乳		牛乳					乳								
		しゅうまい・3個	豚肉			たまねぎ・しょうが		でん粉・砂糖 小麦粉	ラード・ごま油			小麦					
		切り干しナムル			チンゲンサイ	切り干しだいこん もやし		砂糖	ごま油								
26	月	ご飯					米							754	32.0		
		牛乳		牛乳					乳								
		ちゃんこ汁	生揚げ・鶏肉		にんじん	はくさい・しらたき・ねぎ えのきたけ・しょうが											
		いかのいそげ揚げ	いか	青のり		しょうが		でん粉	油								
		黄金和え			なばな	もやし・とうもろこし		砂糖									
27	火	ご飯					米							769	26.9		
		牛乳		牛乳					乳								
		春キャベツのカレースープ	ウインナー・だいず		にんじん ブロッコリー	キャベツ・しめじ		じゃがいも									
		ハンバーグのトマトソースかけ	鶏肉・豚肉		ピーマン・トマト	たまねぎ・エリンギ にんにく		でん粉 じゃがいも・砂糖	油・ラード								
28	水	クロワッサン					クロワッサン					小麦・乳		943	22.5		
		牛乳		牛乳					乳								
		パンネカルボナーラ	ベーコン・卵	粉チーズ 生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ マッシュルーム		パンネ	油			卵・乳・小麦					
		いちごゼリー和え				もも・パイナップル ナタデココ		いちごゼリー									
30	金	菜飯	かつお削り節		ひろしまな・きょうな だいこんば		米・砂糖							789	25.7		
		牛乳		牛乳					乳								
		みそ汁	豚肉・とうふ・みそ	わかめ		えのきたけ・ねぎ		さといも									
		コロッケ	豚肉・牛肉		パセリ・にんじん	たまねぎ		じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉	油			小麦					
		おかか和え	かつお削り節		みすな・にんじん	キャベツ		砂糖									

春の旬を
味わう日
～和食～

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用されていません。
 - ② 9日、12日、16日、20日、22日、26日、27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