



令和3年 5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

12日(水) 季節の食べ物を味わう日

12日(水)は、季節の食べ物が盛りだくさんの献立です。給食を通して、季節の食べ物を知しましょう。

山菜うどん 「わらび」

山菜とは、山野に自生し食用にできる植物のことです。わらびは代表的な山菜のひとつです。わらびは、若芽が巻いているかわいらしい見た目をしています。



ちくわのお茶揚げ「抹茶」

ちくわの衣に愛知県産の抹茶を使用した色鮮やかな献立です。抹茶の原料であるお茶の葉は、ちょうどこの季節に収穫の時期を迎えます。



アスパラのごま和え

「アスパラガス」

アスパラガスは、ギリシャ語「新芽」を意味していて、芽と茎の部分を食べています。



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												
6 木	ご飯					米												695	29.2
	かつおそぼろご飯の具	かつおフレーク			たまねぎ	砂糖	油												
	牛乳		牛乳																
	若竹汁	とうふ	わかめ	みつば・にんじん	たけのこ・えのきたけ はくさい・干ししいたけ														
7 金	ご飯					米												887	29.8
	りんごパン					りんごパン													
	牛乳		牛乳																
	コーンポタージュ		牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉ホワイトルウ	油												
10 月	ご飯					米												782	25.4
	牛乳		牛乳																
	トック入りスープ	ベーコン		チンゲンサイ	はくさい・ねぎ たけのこ	トック(もち)													
	ブルコギ風いため	牛肉		にんじん・にら	にんにく・しょうが もやし・たまねぎ	はるさめ・砂糖	ごま油・油												
11 火	ご飯					米												808	31.1
	牛乳		牛乳																
	すまし汁	鶏肉・かまぼこ	わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん・えのきたけ														
	生揚げの肉みそがけ・2個	生揚げ・豚肉 みそ		さやいんげん	たまねぎ・ごぼう	砂糖・でん粉													
12 水	白玉うどん					白玉うどん												700	31.3
	山菜うどん(汁)	豚肉・油揚げ		こまつな にんじん	わらび・たけのこ・ねぎ えのきたけ・しめじ・なめこ はくさい・干ししいたけ														
	牛乳		牛乳																
	ちくわのお茶揚げ・3本	ちくわ		抹茶		米粉	油												
13 木	アスパラのごま和え	鶏肉		アスパラガス	もやし	砂糖	ごま												
	ご飯					米												828	26.6
	牛乳		牛乳																
	ご汁	生揚げ・だいず 豆乳・みそ		にんじん	だいこん・しめじ ねぎ	さといも													
メンチカツ	牛肉・豚肉			キャベツ・たまねぎ	パン粉・砂糖 小麦粉・でん粉	油													
14 金	ひじきのいため煮	ツナ	ひじき	さやいんげん	とうもろこし	砂糖	油												
	麦ご飯					米・大麦												834	25.2
	B・Bカレー	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだまめ しょうが・にんにく	じゃがいも・ひよこ豆 白いんげん豆 カレールウ	油												
	牛乳		牛乳																
骨太サラダ	ハム	ちりめんじゃこ	みすな	切り干しだいこん ごぼう・れんこん		ノンエッグ マヨネーズ													
17 月	ご飯					米												769	30.7
	牛乳		牛乳																
	沢煮わん	豚肉		にんじん こまつな	だいこん・ごぼう たけのこ・干ししいたけ														
さわらの南蛮漬	さわら		ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ		でん粉・砂糖	油												

季節の
食べ物を
味わう日

◆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 6日、11日、17日、21日、26日、27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。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

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 5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									
18	火	小型ロールパン					小型ロールパン		小麦・乳						695	30.4	
		牛乳		牛乳					乳								
		焼きそば	豚肉・いか		にんじん ピーマン	キャベツ・しょうが	焼きそばめん	油	小麦								
		花野菜サラダ	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング									
19	水	ご飯				米								746	30.9		
		ウキウキ親子丼の具	鶏肉・かまぼこ 卵		にんじん	干しいたけ・ねぎ たまねぎ	砂糖・でん粉		卵								
		牛乳		牛乳				乳									
		一宮のごまみそ汁	豚肉・生揚げ・みそ		こまつな	なす・だいこん こんにゃく		ごま									
20	木	ご飯				米								802	25.4		
		牛乳		牛乳				乳									
		わかめスープ	ベーコン・とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ・たけのこ しめじ											
		揚げぎょうざ・3個	鶏肉・だいす			キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが	でん粉・砂糖 小麦粉	ラード ごま油・油	小麦								
		甘酢和え	鶏肉			きゅうり・もやし	砂糖										
21	金	ご飯				米								891	37.0		
		牛乳		牛乳				乳									
		ちゃんこ汁	鶏団子 焼きとうふ		にんじん こまつな	はくさい・えのきたけ しらたき・しょうが											
		揚げさばのおろしだれ	さば			しょうが・だいこん	でん粉・砂糖	油	小麦								
		味付けのり		のり			砂糖										
24	月	ご飯				米								807	21.7		
		ポークチャップ	豚肉		にんじん・トマト ピーマン	たまねぎ・しめじ マッシュルーム・にんにく	じゃがいも ハヤシルウ	油	小麦								
		牛乳		牛乳				乳									
		フルーツカクテル				ナタデココ・もも パイナップル	カクテルゼリー 砂糖										
25	火	ご飯				米								766	28.1		
		牛乳		牛乳				乳									
		じゃがいもの煮物	鶏肉・はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・砂糖	油									
		厚焼き卵	卵				砂糖・でん粉	油	卵								
		こんにゃく和え		こんにゃく		キャベツ・もやし											
26	水	麦ご飯				米・大麦								772	30.2		
		牛乳		牛乳				乳									
		マーボー豆腐	とうふ・豚肉 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									
		パンサンデー	ハム		チンゲンサイ	とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油									
27	木	ご飯				米								836	30.4		
		牛乳		牛乳				乳									
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん アスパラガス	キャベツ・エリンギ	じゃがいも										
		ハンバーグのたまねぎソース	鶏肉・豚肉		赤パプリカ	たまねぎ	でん粉・じゃがいも 砂糖	ラード・油									
		コーンサラダ	ツナ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし		ドレッシング									
28	金	ソフトめん				ソフトめん								808	34.8		
		和風カレーソフトめん(汁)	鶏肉・かまぼこ 油揚げ		にんじん	たまねぎ・ねぎ	カレールウ・でん粉		小麦								
		牛乳		牛乳				乳									
		米粉ししゃもフライ・2尾	子持ちししゃも				米粉パン粉・米粉 でん粉	油									
		赤じそ和え		赤じそ粉	もやし・きゅうり												
31	月	ご飯				米								799	28.6		
		牛乳		牛乳				乳									
		豚汁	豚肉・みそ		にんじん	こんにゃく・しめじ だいこん・ねぎ	さといも										
		鶏肉とごぼうの甘辛だれ	鶏肉・高野とうふ		さやいんげん	しょうが・ごぼう	でん粉・砂糖	油									

一宮を食べる
学校給食の
日

正しい
はしづかいの
日

19日(水) 一宮を食べる学校給食の日

19日(水)には、一宮市産の食材が多く登場します。
一宮のごまみそ汁は、皮も果肉も柔らかく食べやすい「なす」と「だいこん」を
濃厚なごまを効かせたみそ汁でいただきます。ウキウキ親子丼には、「ねぎ」と一
宮市浮野地区で生産されている「浮野たまご」が入ります。



21日(金) 正しいはしづかいの日

21日(金)は、給食を通して自分のはしづかいをチェックしてみましょう。
●ちゃんこ汁の鶏団子をはして ●さばをはしてほぐすことはで ●のりでご飯をくるむことはで
つかむことはできますか? きますか? きますか?

