



# 令和4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	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							
1 火	なばなのちらしずし	鶏肉		にんじん・なばな	干ししいたけ	米・砂糖							712	23.2
	牛乳		牛乳					乳						
	白みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ		たまねぎ・ねぎ	さといも								
	ツナ和え	ツナ		ほうれんそう	もやし	砂糖								
	ひなまつりゼリー					ひなまつりゼリー								
2 水	赤飯					米・もち米・あずき							747	31.2
	牛乳		牛乳					乳						
	すまし汁	かまぼこ・とうふ		にんじん・みつば	だいこん・えのきだけ はくさい									
	鶏肉の竜田揚げ・2個	鶏肉			しょうが・にんにく	でん粉	油							
	こんぶ和え		こんぶ		キャベツ・きゅうり									
3 木	<p><b>卒業式</b></p> <p>3年生のみなさん おめでとう ございます。</p>	<p><b>お祝いに「お赤飯」を!</b></p> <p>お赤飯は、あずき（またはささげ）の煮汁で赤い色をつけて蒸して作ります。昔から、赤い色には悪いものを取り除く力があるとされてい ました。もともとは、不吉なことが起こった時にお赤飯を食べていましたが、「凶をかえて福にする」という縁起直しの意味を込めて、お 祝いのときに食べるようになったそうです。3月2日（水）は、3年生の卒業をお祝いする献立です。ぜひ味わって食べて下さい。</p>												
4 金	スライスパン・2枚					スライスパン		小麦・乳					843	29.9
	牛乳		牛乳					乳						
	ミネストローネ	ハム		にんじん・ブロッコリー トマト	はくさい・たまねぎ とうもろこし	じゃがいも・ひよこ豆 砂糖								
	メンチカツ	豚肉・鶏肉			たまねぎ	パン粉・でん粉・砂糖	油	小麦						
	キャベツソテー				キャベツ・黄パプリカ		油							
	チョコクリーム					チョコクリーム		乳						
7 月	ご飯					米							740	24.9
	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・こんにゃく	じゃがいも・砂糖	油							
	いわしの梅煮	いわし		赤じそ	梅干し	砂糖・でん粉								
	即席漬け			こまつな	キャベツ・たくあん									
8 火	麦ご飯					大麦・米							818	25.6
	牛乳		牛乳					乳						
	トック入りスープ	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・もやし とうもろこし	トック								
	ミートボールの甘酢あんかけ	肉団子		赤パプリカ・ピーマン	たまねぎ・エリンギ	でん粉・砂糖	油							
9 水	ご飯					米							720	29.4
	二色丼の具 (そばろ)	豚肉・大豆			しょうが・えだまめ たまねぎ	砂糖	油							
	(卵)	卵				でん粉・砂糖	油	卵						
	牛乳		牛乳					乳						
	ちゃんこ汁	鶏肉・焼きとうふ		にんじん・ほうれんそう	はくさい・えのきだけ しらたき・ねぎ・しょうが	さといも								
	カットパイナップル				パイナップル									
10 木	ソフトめん					ソフトめん		小麦					819	32.9
	五目あんかけソフトめん (汁)	鶏肉・かまぼこ 油揚げ		にんじん	干ししいたけ・えのきだけ はくさい・ねぎ	でん粉		乳						
	牛乳		牛乳					乳						
	五平もち	みそ				米・砂糖	ごま							
	骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	切り干しだいこん・もやし	砂糖								

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4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)	アレルギー表示							
		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	卵	乳	小麦	えび	かに			そば
11 金	ご飯					米									
	牛乳		牛乳									乳			
	春キャベツのスープ	ウィンナー		にんじん・パセリ	キャベツ・とうもろこし しめじ										762
	焼き肉野菜いため	牛肉		ピーマン	しょうが・たまねぎ エリンギ・りんご			油							
	ポテトフライ					じゃがいも		油							
14 月	ご飯					米									
	牛乳		牛乳										乳		
	みそおでん	豚肉・高野豆腐 はんぺん・みそ		にんじん・さやいんげん	だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖									774
	つくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	でん粉・米粉パン粉 砂糖		油							
	赤じそ和え			赤じそ粉	はくさい・きゅうり										
15 火	ご飯					米									
	牛乳		牛乳										乳		
	ごま豆乳スープ	豚肉・とうふ・豆乳		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・しめじ			ごま・ごま油							
	酢鶏	鶏肉		ピーマン	しょうが・たまねぎ	でん粉・じゃがいも 砂糖		油							784
16 水	ロールパン					ロールパン							小麦・乳		
	牛乳		牛乳										乳		
	ペンネカルボナーラ	ベーコン・卵	生クリーム 粉チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ・マッシュルーム	ペンネ		油					卵・乳・小麦		939
	れんこんサラダ	ツナ		ブロッコリー	れんこん・キャベツ とうもろこし			ノンエッグ マヨネーズ							30.1
17 木	ご飯					米									
	牛乳		牛乳										乳		
	具だくさん汁	豚肉・生揚げ		にんじん	だいこん・しめじ・ねぎ	さといも									803
	さわらのこうじごまみそかけ	さわら・みそ				砂糖		油・ごま							
	ひじきのいため煮	鶏肉・大豆	ひじき	さやいんげん	こんにゃく	砂糖		油							
18 金	ご飯					米									
	牛乳		牛乳										乳		
	ヘルシーマーボードウフ	とうふ・豚肉・大豆 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		油							828
	しゅうまい・3個	豚肉			たまねぎ・しょうが	小麦粉・砂糖・でん粉		ごま油・ラード					小麦		
	ナムル			チンゲンサイ	もやし	砂糖		ごま油							
22 火	菜飯	かつお削り節		ひろしまな だいこんば		米・砂糖									
	牛乳		牛乳										乳		
	鶏団子汁	鶏団子・生揚げ		にんじん・こまつな	はくさい・しょうが										826
	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		
	花野菜和え	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー	砂糖									
23 水	ご飯					米									
	牛乳		牛乳										乳		
	ビーフカレー	牛肉		にんじん・ピーマン トマト	たまねぎ・しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ		油					小麦		882
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		みかん・パイナップル・もも ナタデココ	砂糖							乳		18.8

「まごわ  
やさしい」  
献立

◆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。
  - ② 1日、2日、7日、8日、11日、14日、15日、17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。



QRコードを読み取り