



令和5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				中学年量を掲載		
		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		魚・肉・卵 豆・豆制品	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 水	スライスパン・2枚					スライスパン						小麦・乳	803	28.5
	牛乳		牛乳									乳		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん フロッコリー	たまねぎ・エリンギ	米粉マカロニ じゃがいも								
	ロングウィンナー	鶏肉				でん粉・砂糖・水あめ	油							
	ケチャップキャベツソテー				キャベツ・黄パプリカ		油							
だいすちョココリーム					だいすちョココリーム						乳			
2 木	ご飯					米							833	21.0
	ビーフカレー	牛肉		にんじん トマト	たまねぎ・にんにく しょうが	じゃがいも カシールウ	油					小麦		
	牛乳		牛乳									乳		
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		ナタデココ・もも みかん・パイナップル	砂糖						乳		
	福神漬				福神漬									
3 金	ちらしずし	鶏肉		にんじん	干しいたけ・れんこん	米・砂糖							772	30.5
	牛乳		牛乳									乳		
	えびのすりながし汁	えび・生揚げ		ほうれんそう	えのきだけ・ねぎ だいこん	でん粉						えび		
	おはなハンバーグ	鶏肉・とうふ おから		にんじん	えだまめ・とうもろこし たまねぎ・にんにく・しょうが	でん粉・砂糖	油							
6 月	赤飯					米・もち米 あずき							876	30.1
	牛乳		牛乳									乳		
	さくらのすまし汁	かまぼこ		こまつな	はくさい・干しいたけ	もち								
	鶏肉の揚げてり・2個	鶏肉				でん粉・砂糖	油							
	赤じそ和え			赤じそ	だいこん・もやし きゅうり									
お祝いいちごゼリー					いちごゼリー									
7 火	卒業式	<p>6日(月)は、3年生の卒業をお祝いする献立です。</p> <p>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赤飯を食べていましたが、「凶をかえして福にする」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。</p>												
8 水	麦ご飯					米・大麦							775	36.0
	牛乳		牛乳									乳		
	わかめのみそ汁	豚肉・とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん・しめじ ねぎ	さといも								
	さわらのごまだれ	さわら				砂糖・でん粉	ごま・油							
ほうれんそうの和え物			ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし	砂糖									
9 木	ソフトめん					ソフトめん						小麦	820	29.5
	ミートソース	豚肉		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく グリーンピース	じゃがいも ハヤシルウ・砂糖	油					小麦		
	牛乳		牛乳									乳		
	オムレツ	卵				砂糖・でん粉	油					卵		
いろいろサラダ			赤パプリカ	キャベツ・きゅうり			ドレッシング							
10 金	ご飯					米							750	26.6
	牛乳		牛乳									乳		
	沢煮わん	豚肉		にんじん	だいこん・ごぼう たけのこ・ねぎ									
	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・小麦粉 でん粉	油					小麦		
おからの煮物	おから・ちくわ 油揚げ		さやいんげん	干しいたけ		砂糖	油							
13 月	ご飯					米							785	26.7
	牛乳		牛乳									乳		
	ビーフンスープ	ハム	わかめ	にんじん	はくさい・とうもろこし えのきだけ	ビーフン								
	鶏肉のチリソース	鶏肉		ピーマン	たまねぎ・たけのこ	じゃがいも 砂糖・でん粉	油							

◆お知らせ◆

- 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
 - 6日、8日、13日、17日、20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。
 - 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。

🍑 3日 桃の節句 🍑

桃の節句は、「ひなまつり」とも言われます。この行事に食べる行事食には、ちらしずし・はまぐりのすまし汁などがあります。行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。給食は、みなさんが、健康で過ごせるように思いを込めてつくっています。

日本の食文化を大切に
受け継いでいきたいですね。



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5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				中学年量を掲載		
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン) その他の野菜 果物	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実	卵	小麦	そば	花生	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	
14 火	ご飯					米							809	35.8
	牛乳		牛乳							乳				
	かきたま汁	卵・高野豆腐		にんじん・みつば	はくさい・だいこん 干しいだけ	でん粉				卵				
	いかのいそべ揚げ	いか	青のり		しょうが	でん粉	油							
	こんぶサラダ	鶏肉	こんぶ	こまつな	もやし			ノンエッグ マヨネーズ						
15 水	ロールパン					ロールパン				小麦・乳			837	30.2
	牛乳		牛乳							乳				
	豆乳コーンポタージュ	鶏肉・豆乳		にんじん ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも 米粉ホワイトルウ	油							
	ポロニアステーキ	鶏肉・豚肉				でん粉・砂糖	ラード・油							
	トマトソース添え			トマト・ピーマン	エリンギ・しめじ にんにく	でん粉・砂糖	油							
16 木	ご飯					米							813	29.1
	牛乳		牛乳							乳				
	マーボードウフ	豚肉・とうふ・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ にんにく・しょうが・ねぎ	でん粉・砂糖	油							
	わかめパンサンスー	ハム	わかめ		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				
17 金	ご飯					米							815	25.1
	牛乳		牛乳							乳				
	肉じゃが	牛肉・ちくわ		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							
	生揚げのおろしだれ・2個	生揚げ			だいこん・ねぎ しょうが	砂糖・でん粉	ごま油							
	味付けのり		味付けのり											
20 月	ご飯					米							838	27.8
	牛乳		牛乳							乳				
	ゆばのすまし汁	ゆば・とうふ		みつば	えのきだけ・はくさい 干しいだけ									
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが・にんにく	でん粉	油							
	切り干しだいこんの煮物		こんぶ	にんじん さやいんげん	切り干しだいこん	砂糖	油							
22 水	ご飯					米							730	29.3
	牛乳		牛乳							乳				
	新じゃがいものみそ汁	豚肉・油揚げ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・ねぎ こんにゃく	じゃがいも								
	厚焼き卵	卵				砂糖・でん粉	油			卵				
	なばなの和え物	ツナ		なばな	もやし・キャベツ	砂糖								
23 木	ご飯					米							835	26.0
	ミートボールハヤシ	肉団子		にんじん・トマト	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも ハヤシルウ	油			小麦				
	牛乳		牛乳							乳				
	まめまめサラダ	だいず・ハム		ブロッコリー	えだまめ・とうもろこし	揚げそらまめ	ドレッシング							

正しいおし
づかいの日

だしを
味わう日

旬を
味わう日

★給食レシビ紹介★

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。



春休みも「早寝・早起き・朝ごはん」

新年度を気持ちよくスタートさせるために、春休みも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムをととのえましょう。



4月9日(日)は愛知県議会議員一般選挙、4月23日(日)は一宮市議会議員一般選挙の投票日です。必ず投票に出かけましょう！

一宮市明るい選挙推進協議会

