



令和5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 卵 乳 小麦 かに 落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 (たんばく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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・食物繊維) その他の野菜 果物・きのこ	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実			
11 火	ご飯					米			838	28.9
	牛乳		牛乳					乳		
	鶏肉の竜田揚げ・2個	鶏肉			しょうが・にんにく	でん粉	油			
	なばなのおかか和え	かつお削り節		なばな	もやし	砂糖				
	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				
12 水	麦ご飯					米・大麦			877	23.1
	ビーフカレー	牛肉		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 カレールフ	油	小麦		
	牛乳		牛乳					乳		
	アスパラガスのツナサラダ	ツナ		アスパラガス	キャベツ・とうもろこし		ドレッシング			
	お祝いいちごクレープ	豆乳			いちご	砂糖・米粉				
13 木	ご飯					米			751	29.4
	牛乳		牛乳					乳		
	白身魚のごまがらめ	ホキ				でん粉・砂糖	ごま・油			
	うの花のいり煮	おから・油揚げ		にんじん・ほうれんそう	干しいたけ	砂糖	油			
わかめのみそ汁	豚肉・みそ	わかめ		だいこん・しめじ・ねぎ	さといも					
14 金	クロワッサン					クロワッサン		小麦・乳	774	20.4
	牛乳		牛乳					乳		
	パンネのトマトソース	ウインナー		トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・マッシュルーム にんにく	パンネ	油	小麦		
	フルーツカクテル				パイナップル・もも ナタデココ	カクテルゼリー				
17 月	ご飯					米			810	33.3
	牛乳		牛乳					乳		
	いかのいそべ揚げ	いか	青のり		しょうが	でん粉	油			
	即席漬			みずな	キャベツ・たくあん					
	ちゃんこ汁	鶏団子・生揚げ		にんじん	はくさい・えのきたけ ねぎ・しょうが・しらたき					
※ふりかけ										
18 火	中華めん					中華めん		小麦	763	27.7
	しょうゆラーメン (汁)	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・ねぎ にんにく					
	牛乳		牛乳					乳		
	揚げぎょうざ・3個	鶏肉			キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが	小麦粉・でん粉	ごま油・油 ラード	小麦		
	切り干しナムル	ハム			切り干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま油			
19 水	ご飯					米			770	27.4
	牛乳		牛乳					乳		
	厚焼き卵	卵				砂糖	油	卵		
	赤じそ和え			赤じそ	もやし・だいこん					
	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			
	味付けのり		のり							

お祝い
献立

「まごわ
やさしい」
献立

正しい
はしづかい
の日

◆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 11日、13日、17日、21日、24日、26日、28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。
- ③ 献立予定表には、主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- ④ 今年度より、献立表を教材として活用できるよう、献立名の記載の順番を変更し、主食・牛乳・主菜・副菜・汁物・その他の順にしています。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。
- ※ 17日(月)のふりかけは、1～6群に分類していません。

★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



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



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 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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	卵	乳	小麦	そば			花生
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実							
20 木	ご飯					米								
	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・ねぎ・たけのこ にんにく・しょうが	砂糖・でん粉	油					834	33.2	
	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						
21 金	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					乳						
	ハンバーグのおろしだれ	鶏肉・豚肉			たまねぎ・だいこん	でん粉・砂糖	油・ラード					739	27.3	
	骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	キャベツ	砂糖								
	けんちん汁	生揚げ		にんじん	ごぼう・干しいだけ こんにゃく・ねぎ	さといも								
24 月	麦ご飯					米・大麦								
	ピビンバの具 (肉)	豚肉・みそ		にんじん	たけのこ・しょうが	砂糖	油							
	(野菜)			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油							
	牛乳		牛乳					乳						
	トックスープ	鶏肉		チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ とうもろこし	トック								
	オレンジ				オレンジ									
25 火	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					乳						
	めばるのあんかけ	めばる		みつば		でん粉・砂糖	油							
	若竹煮	生揚げ	わかめ		たけのこ	砂糖								
	新たまねぎのかきたま汁	卵		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・えのきたけ	でん粉		卵						
26 水	金魚飯	油揚げ	ちりめんじゃこ	にんじん・さやえんどう	干しいだけ	米・砂糖								
	牛乳		牛乳					乳						
	ごぼうつくね・3個	鶏肉			たまねぎ・ごぼう しょうが	でん粉・砂糖	油・ラード					749	29.2	
	花野菜和え			ブロッコリー	カリフラワー	砂糖								
	豚汁	豚肉・みそ		かぼちゃ	だいこん・しめじ・ねぎ こんにゃく									
27 木	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦・乳						
	牛乳		牛乳					乳						
	チキンナゲット・3個	鶏肉			にんにく	パン粉・小麦粉	油・ラード	小麦				905	29.5	
	春キャベツのサラダ			赤パプリカ	キャベツ・とうもろこし		ドレッシング							
	クリームシチュー	ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも 米粉ホワイトルーフ		乳						
28 金	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					乳						
	さばのみそだれ	さば・みそ				でん粉・砂糖	油							
	ひじきのいため煮	鶏肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		砂糖	油							
	ゆばのすまし汁	ゆば・とうふ		みつば	はくさい・だいこん 干しいだけ									

旬を
味わう日

だしを
味わう日

～ 学校給食献立の工夫 ～

給食では、様々な食材や料理にふれることができるよう、和食・洋食・中華をバランスよく実施しています。味付けや食材の組み合わせを工夫して、その食材が苦手な人も食べやすくしています。

また、みなさんが、給食を通して食について学ぶことができるよう「まごわやさしい」献立、正しいはしづかいの日、旬を味わう日、だしを味わう日の4つのねらいのある献立を毎月実施しています。

※応募献立※ 26日(水) 金魚飯

岐阜県各務原市に伝わる郷土料理をもとに、尾西第二中学校の生徒が考えてくれた献立です。ご飯に混ぜ込まれたオレンジ色のにんじんが、金魚のように見えることからこの名前がつけました。子どもから大人まで、多くの人に親しまれている料理だそうです。にんじんが苦手な人でも食べやすい味付けを考えてくれました。