

令和5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) 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	卵	小麦		
1月	ご飯					米				859	34.5
	牛乳		牛乳					乳			
	かつおのおかか和え	かつお かつお削り節				じゃがいも・砂糖 でん粉	油				
	春キャベツのおひたし			みずな	キャベツ	砂糖					
	若竹汁	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ・はくさい・ねぎ えのきだけ・干しいだけ						
かしわもち					あずき・米粉・砂糖						
2火	白玉うどん					白玉うどん		小麦		740	29.1
	山菜うどん (汁)	鶏肉・油揚げ		にんじん・こまつな	山菜 (わらび・みず・山ふき) 干しいだけ ねぎ・はくさい			乳			
	牛乳		牛乳								
	ちくわのいそべ揚げ・3本	ちくわ	青のり			米粉	油				
花野菜のごま和え			ブロッコリー	カリフラワー	砂糖	ごま					
8月	たけのこご飯	鶏肉			たけのこ・干しいだけ こんにゃく	米・砂糖	油			716	26.4
	牛乳		牛乳					乳			
	新じゃがいもの和風サラダ	ツナ・かつお削り節			たまねぎ・きゅうり	じゃがいも・砂糖					
みそ汁	生揚げ・みそ		にんじん	だいこん・ねぎ・しめじ							
9火	りんごパン					りんごパン		小麦・乳		887	32.4
	牛乳		牛乳					乳			
	バジルチキン・2個	鶏肉		バジル	にんにく	米粉・でん粉	油				
	アスパラサラダ			アスパラガス	キャベツ・とうもろこし		ドレッシング				
米粉マカロニのトマトスープ	ウインナー		にんじん・トマト ブロッコリー	たまねぎ	米粉マカロニ じゃがいも・砂糖	オリーブ油					
10水	ご飯					米				793	26.6
	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	ラード・油 ごま油	小麦			
	ひじきの中華サラダ	鶏肉	ひじき		もやし・きゅうり	砂糖	ごま油				
いか団子スープ	とうふ・いか団子		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・しめじ							
11木	ご飯					米				829	33.3
	そば丼の具 (鶏そばろ)	鶏肉・だいず			たまねぎ・しょうが	砂糖・でん粉	油				
	(たまご)	卵				砂糖	油	卵			
	牛乳		牛乳					乳			
	赤じそ和え			こまつな・赤じそ	だいこん						
豚汁	豚肉・生揚げ・みそ		にんじん	ごぼう・ねぎ・こんにゃく	さつまいも						
12金	麦ご飯					米・大麦				925	23.6
	B・Bカレー	牛肉		にんじん・トマト	えだまめ・たまねぎ にんにく・しょうが	じゃがいも・ひよこ豆 カレールウ	油	小麦			
	牛乳		牛乳					乳			
	いちごヨーグルト和え		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	いちごゼリー					
福神漬			しそ	だいこん・うり・なす・なた豆 れんこん・きゅうり・しょうが	砂糖						
15月	ご飯					米				776	30.3
	牛乳		牛乳					乳			
	生揚げの肉みそかけ・2個	生揚げ・豚肉・みそ			ごぼう	でん粉・砂糖					
	白しょうゆ和え			こまつな	もやし	砂糖					
のっぺい汁	鶏肉		にんじん	だいこん・ねぎ・こんにゃく	さといも・でん粉						
16火	ソフトめん					ソフトめん		小麦		808	30.6
	うきうきカルボナーラ	ベーコン・卵	牛乳 生クリーム	ほうれんそう	たまねぎ・とうもろこし	米粉ホワイトルウ	オリーブ油	乳・卵			
	牛乳		牛乳					乳			
切り干しだいこんサラダ	ハム		にんじん・ブロッコリー	切り干しだいこん・キャベツ		ドレッシング					
17水	ご飯					米				770	29.1
	牛乳		牛乳					乳			
	きびなごの野菜あんかけ		きびなご	赤パプリカ・ピーマン	はくさい	砂糖・でん粉	油				
肉じゃが	豚肉		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					

◆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、8日、15日、17日、18日、19日、22日、24日、30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。
 - 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。
- ※ 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。



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 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 卵乳小麦そば そば小麦そば そば小麦そば	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)			
		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			
18 木	ご飯					米			812	26.1
	牛乳		牛乳					乳		
	鶏肉とさつまいもの塩こうじいため	鶏肉			たまねぎ・黄パプリカ	でん粉・さつまいも	油			
	チンゲンサイのスープ	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	もやし・はくさい・ねぎ					
19 金	ご飯					米			862	32.7
	牛乳		牛乳					乳		
	さばの香味だれ	さば		にら	たまねぎ・しょうが	砂糖・でん粉	油			
	ごま和え			ほうれんそう	はくさい	砂糖	ごま			
豆乳みそ汁	豚肉・油揚げ みそ・豆乳	わかめ	にんじん	だいこん・えのきだけ・ねぎ	じゃがいも					
22 月	ご飯					米			755	29.2
	牛乳		牛乳					乳		
	ホキのチリソース	ホキ		ピーマン	たまねぎ・しょうが	でん粉・砂糖	油			
	中華和え				もやし・きゅうり	砂糖	ごま油			
ビーフンスープ	鶏肉		にんじん・チンゲンサイ	えのきだけ・干しいだけ ねぎ	ビーフン					
コーヒーパウダー					コーヒーパウダー					
23 火	麦ご飯					米・大麦			837	26.1
	牛乳		牛乳					乳		
	ハヤシライス	牛肉		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース にんにく	じゃがいも・ハヤシルウ	油	小麦		
	オムレツ	卵				砂糖	油	卵		
ごぼうサラダ	ツナ		こまつな	ごぼう・とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ				
24 水	ご飯					米			786	29.9
	牛乳		牛乳					乳		
	おろしハンバーグ	豚肉・鶏肉			たまねぎ・だいこん	でん粉・砂糖	ラード・油			
	ひじきのいため煮	油揚げ	ひじき	にんじん	えだまめ	砂糖	油			
いももち汁	鶏肉		こまつな	はくさい・しめじ しょうが	いももち					
25 木	ご飯					米			905	30.7
	牛乳		牛乳					乳		
	春巻	豚肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし エリンギ	小麦粉・でん粉	油・ごま油	小麦		
	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			
ヘルシーマーボードウフ	豚肉・だいす みそ・とうふ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	砂糖・でん粉	油				
26 金	抹茶きな粉揚げパン	きな粉				小型ロールパン・砂糖	油	乳・小麦	806	27.9
	牛乳		牛乳					乳		
	フチパン					フチパン		小麦		
	ツナサラダ	ツナ		ほうれんそう・赤パプリカ	キャベツ		ドレッシング			
コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん・フロッコリー	たまねぎ・エリンギ とうもろこし	じゃがいも 米粉ホワイトルウ	油	乳			
29 月	ご飯					米			758	26.5
	牛乳		牛乳					乳		
	和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉・小麦粉	油	小麦		
	骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	砂糖				
かきたま汁	鶏肉・卵		ほうれんそう にんじん	はくさい・えのきだけ ねぎ・干しいだけ	でん粉		卵			
30 火	ご飯					米			770	33.0
	牛乳		牛乳					乳		
	ぶりのみそだれ	ぶり・みそ				砂糖・でん粉	油			
	五目豆	鶏肉・だいす	こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	油			
だしを味わうすまし汁	とうふ		みつば	だいこん・干しいだけ						
31 水	ご飯					米			762	26.7
	牛乳		牛乳					乳		
	肉団子酢豚	肉団子		にんじん・ピーマン	たけのこ・たまねぎ	砂糖・でん粉	油			
キムチスープ	鶏肉・生揚げ・みそ		チンゲンサイ	キャベツ・もやし はくさいキムチ	砂糖					

「まごわやさしい」献立

正しいはしづかいの日

だしを味わう日

★ 5月5日は端午の節句 ★

かつて5月5日は端午の節句といわれ、男の子の成長を祝う行事でした。現在は「こどもの日」として、男女関係なく、子どもの健やかな成長を願い、無病息災を祈ってお祝いをします。給食では、「1日に「かつお」、「たけのこ」、「かしわもち」を取り入れています。

～食材に込められている意味を紹介します～

かつお → 「勝つ男(端午の節句のなごり、縁起がよい)」

たけのこ → 「大きくまっすぐに成長することを願って」

かしわもち → 「子孫繁栄(かしわの葉は次の芽が出るまで枯れない)」

16日 ☆応募献立☆ うさうさカルポナー

木曾川中学校の生徒が考えてくれた応募献立の入賞献立です。「めんを使った料理が人気だよ」と友達と話していたことから、カルポナーを考えてくれました。工夫したところは、自分たちが住んでいる一宮市でとれた「浮野のたまご」を使用していること、牛乳を使ってカルシウムが摂れるようにしたことだそうです。

この日は、「一宮を食べる学校給食の日」でもあり、サラダに使われている切り干しだいこんも一宮市で作られています。一宮市産の食材は太字でお知らせしています。皆さんが住んでいる地域でとれた食材に感謝しながら、味わって食べましょう。

