



令和6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) 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	そば	落花生		
1 金	ちらしずし	鶏肉		にんじん	干しいたけ・れんこん	米・砂糖						734	26.6
	牛乳		牛乳					乳					
	お花ハンバーグ	鶏肉・とうふ おから		にんじん	とうもろこし・えだまめ たまねぎ	砂糖・でん粉	油						
	ゆばのすまし汁	ゆば・とうふ		みつば	えのきたけ・はくさい								
	もものプッチゼリー				もも	砂糖							
4 月	ご飯					米					889	28.3	
	牛乳		牛乳					乳					
	ヤンニョムチキン・2個	鶏肉			にんにく	でん粉・砂糖	油						
	ナムル				もやし・きゅうり	砂糖	ごま油						
	トックスープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ	トック	油						
5 火	赤飯					米・もち米・あずき					825	27.7	
	牛乳		牛乳					乳					
	おろしとんかつ	豚肉			だいこん	砂糖・でん粉 パン粉	油		小麦				
	赤じそ和え			みずな・赤じそ	キャベツ								
	お祝いすまし汁	かまぼこ・とうふ		にんじん・みつば	はくさい・えのきたけ 干しいたけ								
	お祝いチョコクレープ	豆乳				砂糖・米粉	油						
6 水	 3年生のみなさん 卒業おめでとうございます。	5日(火)は3年生の卒業祝い献立です。 もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられるご飯です。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きました。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。 卒業生も在校生も、今の教室で食べる給食は残すところあとわずかです。友達や先生と一緒に食べてきた給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていると思います。今までの給食の思い出を振り返りながら、味わって食べてください。											
7 木	ロールパン					ロールパン			小麦・乳		871	27.4	
	牛乳		牛乳					乳					
	トマトとなすのポテトグラタン	おから		トマト・にんじん	なす・たまねぎ	米粉・じゃがいも	油						
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング						
	コーンポタージュ	鶏肉	スキムミルク 牛乳	にんじん・パセリ	とうもろこし・たまねぎ	じゃがいも 米粉ホワイトルウ			乳				
	コーヒーパウダー					コーヒーパウダー							
8 金	ご飯					米					738	30.6	
	牛乳		牛乳					乳					
	さわらの香味だれ	さわら			ねぎ・しょうが	砂糖・でん粉	油						
	なばなのからし和え			なばな	キャベツ・とうもろこし	砂糖							
	春のみそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・だいこん	じゃがいも							
11 月	わかめご飯 (麦ご飯)		わかめ			米・大麦					720	27.5	
	牛乳		牛乳					乳					
	厚焼き卵	卵				砂糖	油	卵					
	骨太和え		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	はくさい	砂糖							
	牛肉とだいこんの煮物	牛肉・はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん・ごぼう こんにゃく	砂糖	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。
- 1日、4日、8日、12日、21日おかすの原材料には「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。
- 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。

桃の節句 (ひな祭り) 献立 1日(金)

3月3日は、桃の節句 (ひな祭り) です。女の子の健やかな成長をお祝いする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気を払う「流しひな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

★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合ってみましょう！



令和6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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	卵	小麦	そば	そば	そば		
		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							
12 火	ご飯					米							845	28.5
	牛乳		牛乳					乳						
	にしんのおかかまぶし	にしん かつお削り節				米粉・でん粉 じゃがいも・砂糖	油							
	即席はりはり漬				きゅうり・たくあん 切り干しだいこん									
	けんちん汁	生揚げ		にんじん・こまつな	ごぼう・こんにゃく 干しいだけ	さといも								
13 水	ソフトめん					ソフトめん		小麦				812	31.6	
	ミートソース	豚肉 豚しバー		にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ グリーンピース	ハヤシルウ・砂糖	油	小麦						
	牛乳		牛乳					乳						
	れんこんサラダ	鶏肉		ブロッコリー	キャベツ・れんこん とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ							
14 木	ご飯					米						813	35.3	
	牛乳		牛乳					乳						
	いかのいそげ揚げ	いか	青のり		しょうが	でん粉	油							
	彩りチーズ納豆	納豆 かつお削り節	チーズ	ほうれんそう・にんじん		砂糖		乳						
	鶏団子汁	鶏団子			しらたき・はくさい しめじ・ねぎ									
	味付けのり		のり											正しい はしづかい の日
15 金	ご飯					米						780	19.0	
	カレーライス	豚肉		にんじん・トマト	グリーンピース・たまねぎ しょうが・にんにく	じゃがいも カレールー	油	小麦						
	牛乳		牛乳					乳						
	フルーツアンニン				パイナップル・もも ナタデココ	豆乳ゼリー								
18 月	ご飯					米						810	26.5	
	牛乳		牛乳					乳						
	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 小麦粉	油	小麦						
	ひじきのいため煮	ツナ	ひじき	にんじん さやいんげん	とうもろこし	砂糖	油							
	かきたま汁	卵・高野豆腐		ほうれんそう	たまねぎ・はくさい 干しいだけ	でん粉		卵						
19 火	ご飯					米						822	30.4	
	牛乳		牛乳					乳						
	ヘルシーマーポードウフ	豚肉・とうふ だいず・みそ		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							
	パンサンスー	ハム		チンゲンサイ	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 木	ご飯					米						893	28.4	
	牛乳		牛乳					乳						
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが・にんにく	でん粉	油							
	ねりごま和え			こまつな・にんじん	もやし	砂糖	ごま							
	みそ汁	とうふ・みそ	わかめ		だいこん・しめじ・ねぎ	さつまいも								「まごわ やさしい」 献立

給食時間を振り返ろう。「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとしてきた	食事のあいさつを心を込めて言えた	食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた	地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった