

令和6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・えび・かに・そば・落花生・くるみ	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			
9 火	ご飯					米			804	31.2
	牛乳		牛乳					乳		
	鶏肉のからあげ・2個	鶏肉			しょうが・にんにく	でん粉	油			
	菜花のツナ和え	ツナ		なばな	もやし	砂糖				
	桜のすまし汁	かまぼこ・とうふ		にんじん	はくさい・えのきたけ ねぎ					
10 水	ご飯					米			768	23.6
	カレーライス	豚肉		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく	じゃがいも カレールウ	油	小麦		
	牛乳		牛乳					乳		
	花野菜サラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー・キャベツ		ドレッシング			
	お祝いいちごゼリー				いちご	砂糖				
11 木	ご飯					米			716	26.4
	牛乳		牛乳					乳		
	照り焼きハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ	砂糖・でん粉	油・ラード			
	こんぶ和え	鶏肉	こんぶ		キャベツ・きゅうり					
	けんちん汁	生揚げ		こまつな・にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも				
12 金	麦ご飯					米・大麦			759	28.7
	牛乳		牛乳					乳		
	ヘルシーマーボードウフ	豚肉・だいす 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	砂糖・でん粉	油			
	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			
15 月	菜飯			ひろしまな・きょうな だいこんぼ		米			813	26.8
	牛乳		牛乳					乳		
	コロッケ	豚肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉	油	小麦		
	骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	砂糖				
	ちゃんこ汁	鶏団子・焼きとうふ		にんじん	しらたき・はくさい ねぎ・しょうが					
16 火	クロワッサン					クロワッサン		乳・小麦	777	25.4
	牛乳		牛乳					乳		
	パンネボロネーゼ	豚肉・豚レバー		にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ グリーンピース	パンネ・砂糖 ハヤシルウ	油	小麦		
	カラフルサラダ	ハム		赤ピーマン	きゅうり・キャベツ とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ			
17 水	ご飯					米			724	30.2
	牛乳		牛乳					乳		
	めばるのあんかけ	めばる		みつば		砂糖・でん粉	油			
	アスパラガスのおかか和え	かつお削り節		アスパラガス	もやし	砂糖				
	新たまねぎのみそ汁	鶏肉・油揚げ・みそ		にんじん	たまねぎ・ねぎ	じゃがいも				
18 木	ご飯					米			779	31.5
	シャキシャキ豚丼の具	豚肉		にんじん	たまねぎ・ごぼう れんこん	砂糖	油			
	牛乳		牛乳					乳		
	かきたま汁	たまご・とうふ かまぼこ		ほうれんそう	だいこん・えのきたけ ねぎ	でん粉		卵		
	ヨーグルト		ヨーグルト					乳		

◆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 9日、11日、12日、17日、22日、26日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。ただし、調味料等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 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。



旬を
味わう日

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6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・えび かに・そば・落花生 くるみ	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			
19 金	中華めん					中華めん		小麦	737	25.8
	ちゃんぽん(汁)	豚肉・なると		にら・にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・ねぎ・にんにく					
	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	てん粉・砂糖 小麦粉・水あめ	油	小麦		
	切り干しナムル				切り干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま油			
22 月	ご飯					米			724	26.7
	牛乳		牛乳					乳		
	さばの塩焼き	さば					油			
	赤じそ和え			ほうれんそう・赤じそ	はくさい・もやし					
	若竹汁	とうふ	わかめ	にんじん	だけのこ・だいこん えのきだけ・干しいたけ					
23 火	チャーハン	ハム			とうもろこし・エリンギ ねぎ	米	油		812	23.8
	牛乳		牛乳					乳		
	揚げぎょうざ・3個	豚肉		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パン粉・でん粉 砂糖・小麦粉	油・ラード	小麦		
	トックスープ	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	もやし・干しいたけ たまねぎ	トック				
24 水	ご飯					米			812	28.9
	牛乳		牛乳					乳		
	厚焼き卵	卵				砂糖・でん粉		卵		
	ひじきのいため煮	油揚げ	ひじき	さやいんげん	とうもろこし	砂糖	油			
	新じゃがいものそぼろ煮	鶏肉・ちくわ		にんじん	たまねぎ・こんにやく えだまめ	じゃがいも・砂糖 でん粉	油			
25 木	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦・乳	797	29.0
	牛乳		牛乳					乳		
	チキンナゲット・2個	鶏肉			にんにく	パン粉・小麦粉	ラード・油	小麦		
	春キャベツの彩りサラダ	ツナ		赤ピーマン	キャベツ・きゅうり 黄ピーマン		ドレッシング			
	ミネストローネ	ウインナー		ブロッコリー・トマト	たまねぎ	じゃがいも・砂糖 ひよこ豆				
26 金	ご飯					米			714	26.8
	牛乳		牛乳					乳		
	魚とかぼちゃの揚げ煮	ホキ		かぼちゃ		砂糖・でん粉	油			
	ごま和え	鶏肉		ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま			
	あおさのみそ汁	油揚げ・みそ	あおさ	にんじん	だいこん・しめじ	さといも				
30 火	ご飯					米			775	20.4
	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	ハヤシルウ じゃがいも	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		もも・パインアップル みかん・ナタデココ	砂糖		乳		

給食が始まります！

学校給食では、子どもたち一人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心・安全で栄養のバランスがよい、おいしい給食を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



毎月「4つのねらいのある献立」を実施します

**旬を
味わう日**

その時期の旬の食材を味わうことのできる献立です。

**正しいはし
づかいの日**

さまざまなはしの使い方をして食べることができる献立です。

**「まごわやさ
しい」献立**

まめ・ごま・わかめ(海藻)
野菜・魚・しいたけ(きのこ)
いもがすべて入った献立です。

**だしを
味わう日**

給食室でだしをとり、うま味を感じる
ことのできる献立です。