

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！



令和元年 6月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示					
		からだのち・にく・ほねになるしょくひん	からだのちようしをととのえるしょくひん	からだのねつやちからのもとになるしょくひん	卵	小麦	えび	かに	そば	落花生
3月	ごはん			こめ						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	ごじる	ぶたにく・わかめ・みそ・だいず・とうにゅう	だいこん・にんじん・しめじ・ねぎ	さといも						
	いわしのうめに	いわし	うめぼし・あかじそ	さとう・でんぷん						
	みずなのシャキシャキあえ	とりにく	みずな・もやし	さとう						
4火	むぎごはん			こめ・おおむぎ						
	まめなドライカレー	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・きパプリカ えだまめ・トマト	カレーウ・あぶら・ひよこまめ	小麦					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	トムジェリサラダ	ハム・ちりめんじゃこ・チーズ	キャベツ・きゅうり・アスパラガス	ノンエッグマヨネーズ	乳					
5水	ごはん			こめ						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	かきたまじる	たまご・かまぼこ	にんじん・はくさい・えのきたけ・みつば	でんぷん	卵					
	とりにくとしんごぼうのあまからだれ	とりにく	しょうが・ごぼう	でんぷん・あぶら・さとう						
	こがねあえ		ほうれんそう・もやし・とうもろこし	さとう						
6木	ごはん			こめ						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	ちゅうかスープ	とりにく・わかめ・とうふ	もやし・たけのこ・こまつな							
	たことパプリカのピリからたれ	たこ	きパプリカ・にんじん・ねぎ・しょうが	あぶら・さとう・こめこ・でんぷん						
	ナムル		きゅうり・チンゲンサイ	さとう・ごまあぶら						
7金	サンドイッチロールパン			サンドイッチロールパン	乳・小麦					
	てりやきドッグのぐ(ハンバーグ) (キャベツソテー)	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく キャベツ	ラード・さとう・でんぷん・あぶら あぶら						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	ホワイトシチュー	ベーコン・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・エリンギ・とうもろこし パセリ	じゃがいも・あぶら こめこホワイトルウ	乳					
	ヨーグルト	ヨーグルト			乳					
10月	ごはん			こめ						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	ぶたじる	ぶたにく・みそ	だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ	さといも						
	あじフライ	あじ	あおしそ	パンこ・でんぷん・こむぎこ・あぶら	小麦					
	にんじんサラダ	ハム	にんじん・きゅうり・レモン	オリーブあぶら・さとう						
11火	ごはん			こめ						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	はっぼうさい	ぶたにく・いか・うすらたまご	たけのこ・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい にんじん	さとう・でんぷん	卵					
	はるまき	ぶたにく	キャベツ・もやし・にんじん・にら・エリンギ	ごんぷん・さつまいも・ごまあぶら・あぶら こむぎこ・みずあめ	小麦					
	パンパンジーサラダ	とりにく	チンゲンサイ・もやし	ドレッシング						
12水	むぎごはん			こめ・おおむぎ						
	だいずいりツナごはんのぐ	だいず・ツナ	えだまめ・とうもろこし・しょうが	さとう						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	さわにわん	ぶたにく・あぶらあげ	にんじん・だいこん・ごぼう・たけのこ ほししいたけ・ねぎ							
	こんぶあえ	こんぶ	はくさい・きゅうり							
13木	ソフトめん			ソフトめん	小麦					
	ちゃんぽんふうソフトめん(しる)	ぶたにく・なると	にんじん・もやし・はくさい・チンゲンサイ ねぎ・にんにく							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	あげぎょうざ・2こ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・にんにく	パンこ・でんぷん・ラード・さとう こむぎこ・あぶら	小麦					
	てっこつちゅうかあえ	ちりめんじゃこ	こまつな・キャベツ	さとう・ごまあぶら						
14金	ごはん			こめ						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	すましじる	とりにく・かまぼこ	にんじん・はくさい・えのきたけ・ねぎ							
	つくね・2こ	とりにく・とりレバー	たまねぎ	でんぷん・さとう・あぶら こめこパンこ						
	そくせきづけ		きゅうり・もやし・たくあん							

★献立紹介★
6月24日(月)「パリパリ梅肉から揚げ」は、朝日東小学校の児童が考えた献立です。鶏肉に梅肉で下味をつけ、コーンフレークの衣をつけて揚げました。パリパリの食感になるよう工夫しました。梅干しで、食欲を増進した、暑い夏にぴったりの献立です。

★歯と口の健康週間★
毎年6月4日～10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯をつくるためには、カルシウム、たんぱく質、リン、ビタミン類など、たくさんの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養をとりましょう。歯だけでなく、口の中やその周囲まで健康に保つためには、よくかんで食べることが大切です。3日～7日の給食では、よくかんで食べられるよう、かみごたえのある献立が登場します。





令和元年 6月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日曜	献立名	赤			緑			黄			アレルギー義務表示				
		からだのち・にく・ほねに なるしょくひん	からだのちようしをととのえる しょくひん	からだのねつやちからの もとになるしょくひん	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生				
17月	ごはん			こめ											
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											乳		
	ちゃんこじる	とりにく・やきどうふ	はくさい・にんじん・えのきたけ・しらたき ねぎ・しょうが												
	いかのいそかあげ	いか・あおのり	しょうが	でんぷん・あぶら											
	きりぼしだいごんのごますあえ	ツナ	きりぼしだいごん・こまつな	さとう・ごま											
18火	ごはん			こめ											
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											乳		
	にくじゃが	ぶたにく・ちくわ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・こんにゃく	じゃがいも・さとう・あぶら											
	あいちのごもくたまごやき	たまご・かつおけすりぶし	れんこん・にんじん・こまつな・しいたけ あおしそ	さとう・でんぷん・あぶら									卵		
	ゆかりあえ		だいごん・はくさい・あかじそ												
19水	こめこロールパン			こめこロールパン									小麦・乳		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											乳		
	コンソメスープ	とりにく	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・マッシュルーム	じゃがいも											
	みそチキンカツ	とりにく・みそ		パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら さとう									小麦		
	ほうれんそうのソテー	ベーコン	ほうれんそう・キャベツ	あぶら											
コーヒーパウダー			コーヒーパウダー												
20木	ごはん			こめ											
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											乳		
	とうがんじる	ぶたにく・あぶらあげ	とうがん・えのきたけ・にんじん・ねぎ・ほししいたけ												
	さわらのみぞれがけ	さわら	だいごん	さとう・あぶら											
	こうやどうふのいそに	ひじき・とりにく・こうやどうふ	さやいんげん・こんにゃく	さとう											
21金	きしめん			きしめん									小麦		
	ごもくきしめん(しる)	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ	にんじん・だいごん・ほししいたけ・ねぎ こまつな												
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											乳		
	こへいもち	はちようみそ		こめ・さとう・ごま・ねりごま											
24月	ごはん			こめ											
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											乳		
	けんちんじる	ぶたにく・とうふ	にんじん・こんにゃく・ねぎ	さといも											
	パリパリはいにくからあげ	とりにく	うめぼし	こめこ・コーンフレーク・あぶら											
	はなやさいのおかかあえ	かつおけすりぶし	ブロッコリー・カリフラワー	さとう											
25火	ごはん			こめ											
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											乳		
	マーボードウフ	ぶたにく・とうふ・みそ	にんにく・にんじん・にら・たけのこ・ねぎ	さとう・でんぷん											
	しゅうまい・2こ	ぶたにく	たまねぎ・しょうが	ラード・でんぷん・さとう・ごまあぶら・こむぎこ									小麦		
	ハンサンスー	ハム	きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう・ごまあぶら											
26水	むぎごはん			こめ・おおむぎ											
	なつやさいハヤシライス	ミートボール	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・なす・マッシュルーム	ハヤシルウ・あぶら									小麦		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											乳		
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう・キャベツ	ノンエッグマヨネーズ											
27木	ごはん			こめ											
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											乳		
	わふうポトフ	ウインナー	たまねぎ・だいごん・キャベツ・ブロッコリー	じゃがいも											
	さばのカレーあげ	さば	にんにく	でんぷん・あぶら											
	おひたし		ほうれんそう・もやし	さとう											
28金	ひやしちゅうかめん			ちゅうかめん									小麦		
	ひやしちゅうかのぐ(ハム)	ハム													
	(たまご)	たまご		でんぷん・さとう・あぶら									卵		
	(やさい)	わかめ	にんじん・きゅうり・もやし												
	※(1しょくようひやしちゅうかスープ)														
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											乳			
フルーツあんぱん		パイナップル・もも	とうにゅうあんぱん・さとう												

お知らせ

- 一宮市の給食では「そば・落花生」を使用していません。
- 3日・6日・12日・14日・17日・20日・24日
27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。
- 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。
くわしくは栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
※冷やし中華スープは、3つの仲間に分類しません。



★愛知を食べる学校給食の日★

19日水曜日は、「愛知を食べる学校給食の日」です。その日を含む一週
間は、愛知県の食材を多くとり入れており、献立表では、太字になっていま
す。愛知県は、農業産出額全国第8位(H28)の農業が盛んな県です。19日
の「米粉ロールパン」は、一宮市やその周辺で収穫された米粉から作られて
います。また、コンソメスープには、「愛知県産のブロッコリー、みそチキ
ンカツは、三河赤鶏、ほうれん草ソテーは、愛知県産のほうれん草」を使用
しています。農業県愛知の味を楽しんで食べましょう。

★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