令和2年　3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 からだのち・にく・ほねになるしょくひん	緑 からだのちょうしをととのえるしょくひん	黄 からだのねつやちからのもとになるしょくひん	アレルギー義務表示 卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生
2	月	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	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							
		いわしのうめに	いわし	うめぼし	さとう・でんぷん							
		そくせきづけ		たくあん・きゅうり・はくさい								
3	火	ちらしずし	とりにく・たまご	ほししいたけ・にんじん・なばな	こめ・さとう・でんぷん・あぶら	卵						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		えびだんごじる	えびだんご	はくさい・だいこん・ねぎ・えのきたけ	でんぷん				えび			
		はなやさいのあえもの		ブロッコリー・カリフラワー	さとう							
		ひなあられ			ひなあられ							
4	水	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							
		あいちのはるまき	とりにく	にんじん・キャベツ・れんこん	でんぷん・さとう・こむぎこ みずあめ・ごまあぶら・あぶら			小麦				
		ちゅうかサラダ	ハム	チンゲンサイ・もやし・とうもろこし	さとう・ごまあぶら							
5	木	くろロールパン			くろロールパン			小麦	乳			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		ミネストローネ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム トマト・パセリ	じゃがいも・レンズまめ							
		ボロニアステーキ	とりにく・ぶたにく		ラード・でんぷん・さとう あぶら							
		ツナサラダ	ツナ	キャベツ・あかパプリカ・みずな	ドレッシング							
6	金	ごはん			こめ							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		ゆずのかおりじる	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	はくさい・たまねぎ・ねぎ・しめじ・ゆず								
		コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・さとう・パンこ こむぎこ・あぶら			小麦				
		ひじきのいために	ひじき・とりにく	にんじん・さやいんげん	あぶら・さとう							
9	月	ごはん			こめ							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		はるさめスープ	ベーコン	もやし・はくさい・しめじ・ねぎ・しょうが	はるさめ							
		たらとやさいのくろずがらめ	たら	たまねぎ・あかパプリカ・きパプリカ	じゃがいも・さとう・あぶら でんぷん							
10	火	むぎごはん			こめ・おおむぎ							
		カレーライス	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリンピース にんにく・しょうが	じゃがいも・カレールウ・あぶら			小麦				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		フルーツクリームヨーグルト	ヨーグルト・なまクリーム	ナタデココ・パイン・もも	さとう		乳					
		ふくじんづけ		ふくじんづけ								

□にチェックを入れましょう！

自分自身を振り返ってみましょう。できていないところは、来年の目標にして、できていることは、このまま継続していきましょう。

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2年　3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 からだのち・にく・ほねになるしょくひん	緑 からだのちょうしをととのえるしょくひん	黄 からだのねつやちからのもとになるしょくひん	アレルギー義務表示 卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生
11	水	ごはん			こめ							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		さわにわん	ぶたにく	こんにゃく・だいこん・ごぼう・たけのこ にんじん・ほししいたけ・ねぎ								
		しろごまつくね・２こ	とりにく・とりレバー	たまねぎ	パンこ・ごま・さとう・でんぷん あぶら・ラード			小麦				
		ゆかりあえ		はくさい・きゅうり・あかじそこ								
		なっとう	なっとう									
12	木	ピラフ	ツナ	たまねぎ・あかパプリカ・とうもろこし グリンピース	こめ・あぶら							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		ポトフ	ウインナー	にんじん・だいこん・エリンギ ブロッコリー	じゃがいも							
		ポパイサラダ	ハム	ほうれんそう・キャベツ	ノンエッグマヨネーズ							
13	金	ソフトめん			ソフトめん			小麦				
		にくみそソフトめん（しる）	とりにく・はんぺん・みそ	たまねぎ・えのきたけ・にんじん・ねぎ	さとう・でんぷん・あぶら							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		ごもくたまごやき	たまご	にんじん・グリンピース・とうもろこし たけのこ・しいたけ	さとう・あぶら・でんぷん	卵						
		さつまいもスティック			さつまいも・あぶら							
16	月	ごはん			こめ							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		かきたまじる	かまぼこ・たまご	にんじん・えのきたけ・はくさい・みつば	でんぷん	卵						
		さわらのこうみやき	さわら	しょうが	さとう・ごまあぶら・あぶら							
		こんぶあえ	こんぶ	もやし・きゅうり								
17	火	ロールパン			ロールパン			小麦・乳				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		やきそば	いか・ぶたにく	キャベツ・にんじん・しょうが	やきそばめん・あぶら			小麦				
		きりぼしサラダ	とりにく	きりぼしだいこん・きゅうり・あかパプリカ とうもろこし	ドレッシング							
		ココアパウダー			ココアパウダー							
18	水	せきはん			こめ・もちごめ・あずき・ごま							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		さくらのすましじる	かまぼこ・とうふ	にんじん・みつば・えのきたけ								
		とりにくのあげてり・２こ	とりにく	しょうが	でんぷん・さとう・あぶら							
		おひたし		ほうれんそう・キャベツ	さとう							
		おいわいゼリー			おいわいゼリー							
19	木	卒業式 6ねんせいのみなさん おめでとう ございます！	**おめでたい日の赤飯！** 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ます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。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、お祝いの時に食べるようになったそうです。									
23	月	ごはん			こめ							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		みそしる	ぶたにく・わかめ・みそ	にんじん・えのきたけ・たまねぎ	さといも							
		おろしハンバーグ	とりにく・ぶたにく	だいこん・たまねぎ	さとう・じゃがいも・ラード・あぶら							
		おかかあえ	かつおけずりぶし	こまつな・もやし	さとう							

＊お知らせ＊

① 一宮市の給食では「そば・落花生」を使用していません。

② ２日・９日・１２日・１８日・２３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。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。

③ 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。

★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