

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 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										
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生				
			魚・肉・卵 豆・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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実											
20	月	ご飯					米												
		牛乳		牛乳													乳		
		かきたま汁	卵・高野豆腐 かまぼこ		にんじん	えのきたけ・はくさい 干しいたけ・ねぎ	でん粉											卵	
		コロッケ	豚肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・砂糖 パン粉・小麦粉	油										小麦	
		こんぶ和え		こんぶ	こまつな	キャベツ													
21	火	ご飯					米												
		さけそぼろ丼の具	さけ			たまねぎ・しょうが	砂糖	油											
		牛乳		牛乳														乳	
		豚汁	豚肉・みそ 油揚げ	わかめ	にんじん	だいこん・ごぼう こんにゃく・ねぎ	さといも												
		花野菜のごま和え			ブロッコリー	カリフラワー	砂糖	ごま											
22	水	わかめご飯(麦ご飯)		わかめ			米・大麦・砂糖												
		牛乳		牛乳														乳	
		ゆばのすまし汁	ゆば・とうふ		にんじん・みつば	だいこん・えのきたけ													
		つくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	米粉パン粉 砂糖・でん粉	油											
		新たけのこことツナの煮物	ツナ		さやいんげん	たけのこ	砂糖												
23	木	ご飯					米												
		牛乳		牛乳														乳	
		和風ポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ・だいこん	さといも												
		鶏肉とれんこんの甘辛がらめ	鶏肉			れんこん・しょうが	でん粉・砂糖	油											
		いそか和え		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖												
24	金	中華めん					中華めん											小麦	
		しょうゆラーメン(汁)	豚肉・なると		にんじん	はくさい・ねぎ とうもろこし		油											
		牛乳		牛乳															乳
		愛知の春巻	鶏肉		にんじん	キャベツ・れんこん	でん粉・砂糖 小麦粉・水あめ	油・ごま油											小麦
		切り干しの骨太和え		ちりめんじゃこ	チンゲンサイ	切り干しだいこん もやし	砂糖												
27	月	ご飯					米												
		牛乳		牛乳														乳	
		春キャベツのみそ汁	生揚げ・みそ			キャベツ・たまねぎ えのきたけ・ねぎ													
		白身魚フリッター・3個	たら	おきあみ あおさ			小麦粉・でん粉 砂糖・米粉	油											小麦
		きんぴら	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	砂糖	油											
28	火	クロスロールパン					クロスロールパン											小麦・乳	
		牛乳		牛乳															乳
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・しめじ	じゃがいも 米粉ホワイトルウ	油											乳
		焼きウインナー	豚肉				砂糖	油・ラード											
		彩りサラダ			赤パプリカ	とうもろこし キャベツ・きゅうり		ドレッシング											
30	木	チャーハン	ベーコン		にんじん ピーマン	ねぎ・エリンギ	米		油										
		牛乳		牛乳															乳
		ハッポウタン	豚肉・いか		チンゲンサイ	はくさい・もやし 干しいたけ・たけのこ	でん粉												
		豆乳杏仁豆腐				もも・パイン ナタデココ	豆乳杏仁豆腐 砂糖												

たけのこは成長していない若い竹のことで、春が旬の野菜です。「筍」の漢字は、竹かんむりに旬と書きます。
旬とは、たくさんとれて最もおいしい時期という意味です。22日の給食では、今年とれたての新たけのこことツナの煮物が登場します。



◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用されていません。
- ② 9日、13日、15日、21日、22日、23日、30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。詳しくは、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。

★給食レシピ公開★

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。給食の味をご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