



# 平成29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 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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実	卵	小麦	そば	花生	
1水	チョコ揚げパン					小型ロールパン・砂糖	油	○	○			
	ブチパン					ブチパン			○			
	牛乳		牛乳						○			
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・ホワイトルウ			○	○		
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ドレッシング					
2木	赤飯					米・もち米・あずき	黒ごま					
	牛乳		牛乳						○			
	鶏肉の揚げ照り・2個	鶏肉			しょうが	でん粉・砂糖	油					
	菜の花和え			なばな	キャベツ・とうもろこし	砂糖						
	桜のすまし汁	かまぼこ・とうふ	わかめ	にんじん	干しいたけ・えのきだけ・ねぎ							
	お祝いゼリー					お祝いゼリー						
3金	<b>卒業式</b>	<p align="center"><b>お祝いに「お赤飯」を!</b></p>  <p>お赤飯は、小豆(またはさざげ)の煮汁で赤い色をつけて蒸して作ります。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。もともとはお米自体が赤い「赤米」を神様にお供えする風習があったことから、お赤飯が作られるようになったといわれています。そこから、季節の節目に食べられるようになり、お祝いの席で食べられるようになりました。</p> 										
		ご卒業おめでとうございます										
6月	菜飯			ひろしまな だいこん菜		米						
	牛乳		牛乳						○			
	青しそ入りあじフライ	あじ		青しそ		パン粉・小麦粉	油		○			
	添え野菜				キャベツ・きゅうり		ドレッシング					
7火	和風ポトフ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	だいこん・たまねぎ・しめじ	さといも						
	ソフトめん					ソフトめん			○			
	ミートソース	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ	砂糖・ハヤシルウ			○			
	牛乳		牛乳						○			
8水	れんこんチップス				れんこん		油					
	トムジェリサラダ	ハム	ちりめんじゃこ チーズ	こまつな	キャベツ		ドレッシング		○			
	ご飯					米						
	牛乳		牛乳						○			
9木	生揚げの肉みそかけ・2個	生揚げ・鶏肉・みそ				砂糖・でん粉						
	おひたし			ほうれんそう	はくさい	砂糖	ごま					
	玉ふ汁	かまぼこ・とうふ		にんじん・みつば	えのきだけ・干しいたけ	ふ			○			
	麦ご飯					米・大麦						
10金	牛乳		牛乳						○			
	さわらの照り焼き	さわら			しょうが	砂糖・でん粉	油					
	磯香和え		のり	こまつな	もやし	砂糖						
	肉じゃが	豚肉・ちくわ		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・こんにゃく 砂糖						
13月	ご飯					米						
	牛乳		牛乳						○			
	和風煮込みハンバーグ	鶏肉・豚肉			しょうが・たまねぎ	パン粉・砂糖・でん粉	豚脂		○			
14火	花野菜のおかか和え	かつおけずりふし		ブロッコリー	カリフラワー							
	かきたま汁	卵・かまぼこ		にんじん・みつば	えのきだけ・干しいたけ	でん粉			○			
	ロールパン					ロールパン			○	○		
	牛乳		牛乳						○			
14火	焼きそば	豚肉・いか・ちくわ		にんじん	キャベツ・しょうが	焼きそばめん	油		○			
	ハートのフルーツポンチ				みかん・パイナップル・もも	杏仁餡・砂糖			○			



# 平成29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 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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実	卵	乳	小 麦	え び	か に	そ ば	落 花生
15 水	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	ちくわのお好み揚げ・3個	ちくわ	青のり・干しえび		しょうが	小麦粉	油		○	○				
	骨太きんぴら	はんぺん	ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	油							
	吉野汁	鶏肉・とうふ・油揚げ			干しいたけ・ねぎ	さといも・でん粉								
16 木	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	鶏肉とかぼちゃの甘がらめ	鶏肉		かぼちゃ		でん粉・砂糖	油							
	ゆかり和え			赤しそ粉	キャベツ・きゅうり									
豆乳みそ汁	とうふ・油揚げ 豆乳・みそ		にんじん	だいこん・はくさい しめじ・ねぎ										
17 金	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	さばの竜田揚げ	さば			にんにく	でん粉	油							
	黄金和え			ほうれんそう	もやし・とうもろこし	砂糖								
けんちん汁	生揚げ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ	さといも・こんにゃく	ごま油								
20 月	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-right: 10px;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <p>春のお彼岸には、春に咲くばたんにちなみ、「ばたもち」を作って、ご先祖様にお供えします。</p> </div> </div>													
21 火	チャーハン	卵・ハム			エリンギ・ねぎ	米・大麦	油	○						
	牛乳		牛乳					○						
	愛知の野菜しゅうまい・3個	豚肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ	でん粉・砂糖・小麦粉	豚脂		○					
中華スープ	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・もやし たまねぎ・たけのこ										
22 水	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	鮭の香味だれ	さけ				でん粉・砂糖	油・ごま油・ごま							
	ひじきのいため煮	鶏肉	ひじき	にんじん	とうもろこし・えだまめ	砂糖								
白みそ汁	とうふ・油揚げ・みそ		にんじん・こまつな	たまねぎ・ねぎ	じゃがいも									
23 木	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	カレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも・カレールー	油		○					
	福神漬				福神漬									
フルーツパバロア		牛乳		みかん・パイン・もも プタデココ	パバロアのもと			○						

＊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・10日・16日・17日・22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。
- 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。詳しくは、学校栄養士にお問い合わせください。

## 健康を考えた食事、しっかりできていますか？

今年度の給食も、残りわずかとなりました。卒業・進級を前に、自分の食生活を振り返り、新生活への準備をしましょう！

### ★その一食が自分をつくる★

健康と食には、強いつながりがあります。「食べることは生きること」です。食べることをおろそかにせず、食を大切にしましょう。



### ★一日三食しっかり食べよう★

朝・昼・夕の食事を規則正しくとることは、生活に健康的なリズムをもたらします。



### ★食を通して、感謝の気持ちを大切にしよう★

食べ物とは自然の恵みであり、食卓に上がるまでに色々な人の力に支えられています。感謝の気持ちを大切に、食を大切にしましょう。



### ★食を通して、世界をみつめる視野を広げよう★

食事は先人から受け継いできた文化が宿り、調理は時に一番身近な科学でもあります。また、食べることを通じて社会や世界の問題と向き合うこともあります。一口に「食」と言っても、様々な切り口があり、奥深いことなのです。

### ★給食レシピ公開中★

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

