

# 平成30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  
一宮市立〇〇〇〇中学校

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 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	そば	落花生
1 木	チョコ揚げパン					小型ロールパン・砂糖	油					乳・小麦
	プチパン					プチパン						小麦
	牛乳		牛乳									乳
	コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ						乳・小麦
	ほうれんそうとチーズのサラダ		チーズ	ほうれんそう	キャベツ		ドレッシング					乳
2 金	菜の花ちらしずし	油揚げ		なばな・にんじん	干しいたけ	米・砂糖						乳
	牛乳		牛乳									乳
	春のすまし汁	かまぼこ・鶏肉・とうふ		みつば	はくさい・たけのこ・えのきだけ							
	花野菜のツナ和え	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー	砂糖						
	ひなあられ					ひなあられ						
5 月	赤飯					米・もち米・あずき	黒ごま					
	牛乳		牛乳									乳
	お祝いすまし汁	かまぼこ・とうふ		にんじん	えのきだけ・だいこん・ねぎ							
	鶏肉の揚げ照り・2個	鶏肉			しょうが	でん粉・砂糖	油					
	こがね和え			ほうれんそう	もやし・とうもろこし	砂糖						
	お祝いデザート					お祝いデザート						
6 火	<div style="text-align: center;"> <h2>卒業式</h2> <p>ご卒業 おめでとう ございます</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <h2>お祝いに「お赤飯」を!</h2> <p>健やかな成長や将来の幸せを願い、赤飯は卒業式や入学式など、人生の節目の行事に欠かせない料理でもあります。赤飯は、もち米に小豆やささがが入った赤い色のご飯(おこわ)です。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います。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。</p> </div>											
7 水	麦ご飯					米・大麦						
	カレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ・にんにく しょうが・グリーンピース	じゃがいも カレールウ	油					小麦
	牛乳		牛乳									乳
	フルーツババロア		牛乳		パイン・もも・ナタデココ	ババロアのもと						乳
	福神漬				福神漬							
8 木	ロールパン					ロールパン						乳・小麦
	牛乳		牛乳									乳
	ウィンナーとキャベツのスープ	ウィンナー		にんじん・ブロッコリー	キャベツ・マッシュルーム	じゃがいも						
	サーモンフライレモンソース	さけ・大豆			レモン	パン粉・小麦粉 大麦粉・砂糖	油					小麦
	ファイバーサラダ				れんこん・ごぼう とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ					
9 金	チャーハン	ハム・卵			エリンギ・ねぎ	米・砂糖・でん粉	油					卵
	牛乳		牛乳									乳
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・もやし 干しいたけ	ワンタンの皮						小麦
	肉だんご・2個	鶏肉			たまねぎ	砂糖・パン粉 でん粉	ごま油・油					小麦
12 月	ご飯					米						
	牛乳		牛乳									乳
	豚汁	豚肉・とうふ・みそ			ごぼう・だいこん・ねぎ えのきだけ	こんにゃく						
	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 小麦粉・砂糖	油					小麦
	ひじきの五目煮	ツナ・大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	とうもろこし	砂糖						
13 火	ご飯					米						
	手巻きご飯の具(えびの天ぷら・2尾)	えび・大豆				小麦粉・パン粉 水あめ・砂糖・でん粉	油					えび・小麦
	(即席漬)				きゅうり・キャベツ たくあん							
	(納豆)	納豆				砂糖						
	(手巻きのみ)		のり									
	牛乳		牛乳									乳
吉野汁	鶏肉・とうふ・かまぼこ		にんじん・こまつな			さといも・でん粉						



# 平成30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  
一宮市立〇〇〇〇中学校

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		アレルギー表示						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	卵	乳	小麦	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							
14 水	ご飯					米								
	牛乳		牛乳									乳		
	肉じゃが	豚肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しょうが	じゃがいも・砂糖 こんにゃく	油							
	さばの塩焼き	さば					油							
	ほうれんそうの白和え	とうふ		ほうれんそう	はくさい	砂糖・でん粉・水あめ	ごま油							
15 木	ソフトめん					ソフトめん						小麦		
	ちゃんぽん風ソフトめん	豚肉・なると		にんじん	キャベツ・たまねぎ・ねぎ・ にんにく									
	牛乳		牛乳									乳		
	愛知のぎょうざ・3個	豚肉・鶏肉・みそ			キャベツ・ねぎ・しょうが	でん粉・砂糖・小麦粉	ラード・油					小麦		
	ささみと野菜の和え物	鶏肉		チンゲンサイ	もやし・とうもろこし	砂糖	油・ごま							
16 金	ご飯					米								
	牛乳		牛乳									乳		
	かきたま汁	卵・かまぼこ		にんじん	えのきだけ・はくさい だいこん・ねぎ	でん粉						卵		
	生揚げの肉みそかけ・2個	生揚げ・鶏肉・みそ				砂糖・でん粉								
	鉄骨和え		ちりめんじゃこ	こまつな	キャベツ	砂糖								
19 月	ツナカレーピラフ	ツナ			たまねぎ・とうもろこし	米・カレールウ	油					小麦		
	牛乳		牛乳									乳		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	だいこん	じゃがいも								
	豆まめサラダ	ハム			えだまめ・キャベツ・きゅうり	ひよこ豆	ドレッシング							
	ご飯					米								
20 火	牛乳		牛乳									乳		
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ・とうふ・みそ		かぼちゃ	だいこん・ねぎ									
	さわらの照り焼き	さわら			しょうが	砂糖・でん粉	油							
	ゆかり和え			こまつな・赤じそ粉	はくさい									
	21 水	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>春分の日、昼と夜の時間が同じになる日です。春に咲く ぼたんにちなみ、「ぼたもち」を作って、ご先祖様にお供えをする風習があります。</p> </div> </div>												
22 木	ご飯					米								
	ピピンバの具 (肉)	豚肉			しょうが・たけのこ	砂糖	油							
	(卵)	卵				砂糖・でん粉	油					卵		
	(野菜)			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう								
	牛乳		牛乳									乳		
	春雨スープ	鶏肉・とうふ		チンゲンサイ	たまねぎ・干しいたけ	はるさめ								
ヨーグルト		ヨーグルト									乳			

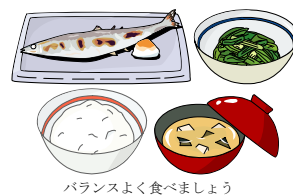
**\*お知らせ\***

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」を使用していません。
- ② 2日・5日・14日・20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、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。

## 食生活を大切にしましょう！

毎日の食生活は、一生を左右する大切なものです。夢や希望をかなえるためにも健康でなくてはなりません。

3年生のみなさんは、よいよ卒業です。卒業後は、自分の食と健康について自分で考え、決めていかなければならない場面がいつそう増えます。なりたい自分になるためにも健康を考えた食生活をこころがけましょう！



**★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。

給食を思い出して献立を参考にすると、栄養バランスがよくなります。



**★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しましょう。



**★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きます。

**QRコードを読み取り**

