

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！



平成31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 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		
18	木	シナモン揚げパン					小型ロールパン・砂糖	油								小麦・乳	
		プチパン					プチパン									小麦	
		牛乳		牛乳													乳
		春キャベツのクリーム煮	ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも・ホホワイトルウ										小麦・乳
		ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー・赤パプリカ	きゅうり			ドレッシング								
19	金	ご飯					米										
		牛乳		牛乳													乳
		ちゃんこ汁	豚肉・焼豆腐		にんじん	はくさい・しめじ・ねぎ・しょうが	しらたき										
		鶏じゃが塩いため	鶏肉		ピーマン	たまねぎ	じゃがいも・でん粉	油									
		オレンジ				オレンジ											
22	月	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	じゃがいも・砂糖 こんにゃく	油									
		さばの塩焼き	さば						油								
		即席漬				キャベツ・もやし・たくあん											
23	火	ご飯					米										
		ハヤシライス	牛肉		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・ハヤシルウ	油								小麦	
		牛乳		牛乳													乳
		豆まめサラダ	ツナ・だいず			えだまめ・キャベツ・とうもろこし			ノンエッグ マヨネーズ								
24	水	中華めん					中華めん									小麦	
		塩ラーメン(汁)	豚肉・なると		にんじん	キャベツ・もやし・とうもろこし・ねぎ											
		牛乳		牛乳													乳
		揚げぎょうざ・3個	豚肉		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく	パン粉・でん粉・砂糖・小麦粉	ラード・油									小麦
		ひじきの中華サラダ	ハム	ひじき	チンゲンサイ	きゅうり	砂糖	ごま油									
25	木	わかめご飯(麦ご飯)		わかめ			米・大麦・砂糖										
		牛乳		牛乳													乳
		けんちん汁	鶏肉・とうふ		にんじん	だいこん・ねぎ	こんにゃく										
		白ごまつくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	パン粉・砂糖・でん粉	ごま・油・ラード									小麦
		鉄骨和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	砂糖										
26	金	ご飯					米										
		牛乳		牛乳													乳
		合わせみそ汁	豚肉・みそ		にんじん	はくさい・えのきたけ・たまねぎ・ねぎ											
		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
		新たけのこの土佐煮	油揚げ・かつお削り節		さやいんげん	たけのこ	砂糖										

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 8日・15日・16日・19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。詳しくは栄養教諭にお問い合わせください。

給食の身じたくをととのえよう

衛生的な配ぜんができるように、給食当番の身じたくを確認しましょう。

- ① 帽子から髪の毛が出ないようにする。
- ② マスクは鼻と口が出ないようにする。
- ③ つめは短く切っておく。
- ④ 手は石けんを使って洗う。
- ⑤ 清潔な白衣や帽子を着用する。
- ⑥ ボタンをきちんととめる。



朝ごはんを食べて登校しましょう

毎朝、朝ごはんを食べていますか？ 朝ごはんには、睡眠中に使い果たした脳のエネルギーを補給したり、体温を上げて活動しやすい体にしたり、排便を促したりする働きがあります。さらに、主食だけではなく、主菜と副菜もそろったバランスの良い朝ごはんにすることで、一生懸命取り組むための力が出ます。しっかりと朝ごはんを食べて登校しましょう。



★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した。



QRコードを読み取り

4月21日(日)に一宮市議会議員一般選挙が実施されます。必ず投票に出掛けましょう！

一宮市明るい選挙推進協議会