

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4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

食べ物は、含まれる栄養素によって6つの食品群に分けられます。それぞれに大切な役割があり、組み合わせることで栄養バランスのよい食事ができます。給食は、成長期のみなさんが健康な心身を育てていけるように栄養バランスを考えた献立になっています。献立表を見て、どの食べ物がどの食品群に分けられるか、少しずつ覚えていきましょう！今年度も、みなさんが食べたくなるようなおいしい給食を作っていきます。楽しみにしててくださいね。



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					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	卵	乳	小麦	えび	かに			そば	落花生
11月	ご飯					米									799	30.3
	牛乳		牛乳					乳								
	紅白すまし汁	かまぼこ		にんじん・みつば	はくさい・えのきたけ	もち										
	鶏肉の揚げ照り・2個	鶏肉			しょうが	でん粉・砂糖	油									
	なばな和え			なばな	キャベツ	砂糖										
12火	麦ご飯					米・大麦								793	28.8	
	牛乳		牛乳					乳								
	ヘルシーマーボードウフ	豚肉・だいず とうふ・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・ねぎ たけのこ・にんにく しょうが	砂糖・でん粉	油									
	ハンサンスー	ハム		チンゲンサイ	きゅうり とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油									
	お祝いゼリー					お祝いゼリー										
13水	ご飯					米								828	21.8	
	B・Bカレー	牛肉・だいず		にんじん・トマト	たまねぎ・しょうが にんにく・えだまめ	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		パイナップル もも・みかん	ババロアの素		乳								
14木	クロワッサン					クロワッサン		小麦・乳						733	24.7	
	牛乳		牛乳					乳								
	パンネのナポリタン	豚肉・ウィンナー		トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・にんにく マッシュルーム	パンネ	油	小麦								
じゃこ入りサラダ	ハム	ちりめんじゃこ	ブロッコリー	きゅうり・キャベツ とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ										
15金	ご飯					米								728	32.8	
	牛乳		牛乳					乳								
	かきたま汁	卵・鶏肉 高野とうふ		にんじん	はくさい・えのきたけ 干しいたけ	でん粉		卵								
	めばるの香味だれ	めばる			ねぎ・にんにく	でん粉・砂糖	油									
こんぶ和え		こんぶ	こまつな	もやし												
18月	ご飯					米								765	25.6	
	牛乳		牛乳					乳								
	かみなり汁	鶏肉・とうふ		にんじん	だいこん・ごぼう ねぎ	さといも	ごま油									
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉・豚肉			キャベツ・たまねぎ	でん粉・パン粉 砂糖・小麦粉	油	小麦								
アスパラガスのツナ和え	ツナ		アスパラガス	もやし	砂糖											
19火	ご飯					米								765	25.9	
	牛乳		牛乳					乳								
	新じゃがいものうま煮	鶏肉・はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも・砂糖	油									
	厚焼き卵	卵				砂糖・でん粉	油	卵								
赤じそ和え			みずな 赤じそ粉	キャベツ												

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
 - ② 11日、12日、20日、22日、25日、26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。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。



★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



令和4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						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	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	水	わかめご飯		わかめ			米・砂糖									736	28.7	
		牛乳		牛乳														「まごわやさしい」 献立
		ゆばのすまし汁	ゆば・とうふ		にんじん ほうれんそう	はくさい・えのきたけ だいこん・干しいだけ												
		白身魚とだいたすのごまがらめ	ホキ・だいたす		さやいんげん			じゃがいも でん粉・砂糖	油・ごま									
21	木	中華めん					中華めん								717	29.4		
		塩ラーメン (汁)	豚肉・なると		にんじん・にら チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ たけのこ・にんにく												
		牛乳		牛乳														
		しゅうまい・3個	豚肉			たまねぎ・しょうが	でん粉・砂糖・小麦粉 パン粉・水あめ											
		ナムル			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油										
22	金	ご飯					米								805	25.2		
		牛乳		牛乳														
		豚汁	豚肉・油揚げ みそ		かぼちゃ	こんにゃく・だいこん はくさい・ねぎ												
		ちくわのいそべ揚げ・3本	ちくわ	青のり			米粉	油										
		ひじきのいため煮		ひじき	にんじん	えだまめ・とうもろこし	砂糖	油										
25	月	チャーハン	ハム		ピーマン 赤パプリカ	エリンギ・とうもろこし	米		油					699	26.1			
		牛乳		牛乳														
		生揚げとチンゲンサイのスープ	豚肉・生揚げ		チンゲンサイ にんじん	もやし・ねぎ												
		切り干しバンバンジー	鶏肉			切り干しだいこん きゅうり・キャベツ			ドレッシング									
26	火	麦ご飯					米・大麦							764	34.2			
		牛乳		牛乳														
		鶏団子汁	鶏団子		にんじん こまつな	はくさい・だいこん えのきたけ												
		さばの塩焼き	さば						油									
		花野菜和え			ブロッコリー	カリフラワー			ドレッシング									
27	水	クロスロールパン					クロスロールパン							793	27.3			
		牛乳		牛乳														
		春野菜のポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス	キャベツ とうもろこし	じゃがいも 米粉ホワイトルウ											
		ハンバーグのトマトソースがけ	鶏肉・豚肉		ピーマン・トマト	たまねぎ・エリンギ にんにく	でん粉 じゃがいも・砂糖	油・ラード										
28	木	ご飯					米							761	23.8			
		牛乳		牛乳														
		新たまねぎのみそ汁	鶏肉・油揚げ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・だいこん えのきたけ・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・パン粉 砂糖・小麦粉	油		小麦								
		新たけのこのとさ煮	かつお削り節		さやいんげん	たけのこ・こんにゃく	砂糖											

2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。一汁三菜を基本とした、栄養バランスの良さや、自然の美しさと季節の移ろいが表現されている点が、世界でも認められています。



学校給食では、和食の良さを知ってもらうため、季節ごとの行事食に加え、次の4つの献立を毎月実施していく予定です。

- ・だしを味わう日
- ・「まごわやさしい」献立
- ・正しいはしづかいの日
- ・旬を味わう日



15日 だしを味わう日

「だし」は、和食に欠かせないうま味のもとです。かきたま汁に使われている、かつお節と干しいだけのだしのうま味を感じましょう。



26日 正しいはしづかいの日

はしの使い方を意識して、給食を食べる日です。上手にはしを使って、鶏団子汁の具をすくったり、さばの身をほぐしたりして食べましょう。



20日 「まごわやさしい」献立

体に優しい和の食材である、「まめ類」、「ごま」、「わかめなどの海藻類」、「野菜」、「魚類」、「しいたけなどのきのこ類」、「いも類」が使われています。



28日 旬を味わう日

食べ物は「旬」の時期に食べると、一番おいしく、栄養価も高いと言われています。春にとれる新たまねぎ、新たけのこの「旬のおいしさ」を感じてください。

