



令和6年1月分 学校給食献立予定表



食べ物に感謝して食べよう

日曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)
		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)		
10水	ご飯					【米】			806
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ミンチカツ	牛肉・ふた肉			【キャベツ】・たまねぎ	でん粉・パン粉・砂糖 小麦粉	油	牛肉 豚肉 大豆 小麦	
	ポトフ	ウインナー		【にんじん】 ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも	油	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	
11木	ご飯					【米】			759
	牛乳		【牛乳】					乳	
	根菜肉団子・3個	とり肉・ふた肉		にんじん	たまねぎ・ごぼう・ねぎ れんこん・しょうが	パン粉・砂糖	ラード・ごま ごま油・油	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 ごま	
	かぶのみそ汁	【豆腐】・油揚げ 赤みそ		【にんじん】・葉ねぎ	かぶ	さといも		大豆	
12金	ご飯					【米】			776
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さばの塩焼き	さば					油	さば	
	◎もやしのしそひじき和え		ひじき	こまつな・しその実	もやし	砂糖	油	小麦 大豆	
15月	ご飯					【米】			775
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さわらの照り焼き	さわら				砂糖・でん粉	油	大豆 小麦	
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	大豆 小麦 ごま	
16火	中華めん					【中華めん】		小麦	759
	牛乳		【牛乳】					乳	
	五目ラーメン(汁)	【ふた肉】・なると		【にんじん】 チンゲンサイ	はくさい・たけのこ 干ししいたけ・きくらげ	でん粉	油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン	
	☆愛知の揚げギョーザ・3個	ふた肉		【にんじん】	たまねぎ・【れんこん】	でん粉・砂糖 小麦粉	油	豚肉 大豆 小麦	
17水	麦ご飯					【米】・大麦			817
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ポークカレー	【ふた肉】・【大豆】		【にんじん】 【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも カレールウ	油	豚肉 大豆 小麦 りんご バナナ	
	フルーツのみかんヨーグルト和え		ヨーグルト 生クリーム		【みかんペースト】・みかん パインアップル・もも	砂糖		もも 乳	
18木	サンドイッチパンズパン					サンドイッチパンズパン		小麦 乳 大豆	895
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ハンバーグのトマトソースがけ	ふた肉・とり肉		【トマト】	たまねぎ	でん粉・砂糖	ラード・油	豚肉 鶏肉 大豆 りんご	
	ポイルキャベツ				キャベツ				
19金	サンドイッチパンズパン					サンドイッチパンズパン		小麦 乳 大豆	35.5
	牛乳		【牛乳】					乳	
	スライスチーズ			スライスチーズ				乳	
	冬野菜のクリームシチュー	ベーコン・豆乳		【にんじん】・パセリ	かぶ・たまねぎ・はくさい 【れんこん】	ホワイトルウ	油	豚肉 大豆	
22月	ご飯					【米】			821
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ソースカツ・2個	ふた肉・大豆粉				でん粉・パン粉 砂糖	油	豚肉 小麦 大豆 りんご	
	茶わん蒸しスープ	とり肉・【卵】・かまぼこ		【にんじん】・葉ねぎ	えのきだけ・干ししいたけ	でん粉	油	鶏肉 卵 小麦 大豆	
22月	☆ソースカツ・2個	ふた肉・大豆粉				でん粉・パン粉 砂糖	油	豚肉 小麦 大豆 りんご	33.5
	茶わん蒸しスープ	とり肉・【卵】・かまぼこ		【にんじん】・葉ねぎ	えのきだけ・干ししいたけ	でん粉	油	鶏肉 卵 小麦 大豆	
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳	

- * 印のいよかんの皮・空袋、ヨーグルトの空容器・スプーンは業者が回収します。
- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- 12日、15日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



日本の食文化「行事食」

行事食は、季節ごとの行事やお祝いの時に食べる「特別な料理」で、家族の健康や幸せを願う意味がこめられています。

1月の行事食には「おせち料理」や「雑煮」、「七草がゆ」があります。



一宮市では、学校給食課のウェブページに好評献立のレシピを掲載しています。ご家庭でも給食の味を再現してみてください。



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6年1月分 学校給食献立予定表



食べ物に感謝して食べよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)
		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)		
23 火	わかめご飯		わかめ			【米】			798
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ポテトコロッケ	ぶた肉・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	豚肉 牛肉 小麦 大豆	
	◎赤しそ和え			赤しそ	キャベツ・きゅうり	砂糖		大豆 小麦	
	みぞれ汁	【ぶた肉】		【にんじん】・こまつな	えのきだけ・しめじ・こんにゃく だいこん・しょうが		油	豚肉 大豆 小麦	
24 水	ご飯					【米】			861
	牛乳		【牛乳】					乳	
	みそおでん	とり肉・はんぺん 【うすら卵】・赤みそ		【にんじん】	こんにゃく・【だいこん】	さといも・砂糖	油	鶏肉 大豆 卵	
	☆にぎすフライ	【にぎす】				【パン粉】 【小麦粉】	油	小麦	
	◎こがね和え			【ほうれんそう】	とうもろこし	砂糖		大豆 小麦	
25 木	ういろ					ういろ			32.5
	きしめん					【きしめん】		小麦	
	牛乳		【牛乳】					乳	
	あんかけきしめん(汁)	【ぶた肉】・かまぼこ		【にんじん】 ほうれんそう	はくさい・えのきだけ 干しいたけ	でん粉	油	豚肉 小麦 大豆	
	☆とり肉の磯香揚げ	とり肉	あおさ		しょうが	でん粉・米粉	油	鶏肉 大豆 小麦	
26 金	ご飯					【米】			748
	牛乳		【牛乳】					乳	
	◆切干しだいこんと野菜たっぷり チヂミ	牛肉		【にんじん】・ピーマン にら	たまねぎ・【切干しだいこん】 にんにく・しょうが	砂糖・でん粉	ごま・ごま油	牛肉 ごま 大豆 小麦	
	138中華スープ	ベーコン・【豆腐】		【にんじん】	【はくさい】・たけのこ・もやし 【ねぎ】		油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
29 月	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	25.3
	ご飯					【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	
	とり肉のおろしがけ	とり肉			しょうが・だいこん	砂糖・でん粉	油	鶏肉 大豆 小麦	
30 火	呉汁	【ぶた肉】・大豆ペースト 【豆腐】・ミックスみそ		【にんじん】・葉ねぎ	たまねぎ・しょうが	さといも	油	豚肉 大豆	36.4
	*フォカッチャ					フォカッチャ		小麦 大豆	
	牛乳		【牛乳】					乳	
	白身魚のいろどりソースがけ	メルルーサ		赤ピーマン・にんじん	ズッキーニ・黄ピーマン たまねぎ	砂糖・でん粉	油 オリーブ油	大豆 小麦	
31 水	ポルペッティーニのトマト煮込み	ミートボール・ベーコン		【にんじん】・トマト	たまねぎ・しめじ・エリンギ にんにく	じゃがいも・マカロニ 砂糖	オリーブ油	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご	32.4
	*豆乳パンナコッタいちごソース					豆乳パンナコッタいちごソース		大豆 りんご	
	愛知のだいこん葉ご飯			【だいこん葉】		【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	
31 水	ひきすり	とり肉・焼き豆腐 かまぼこ		【にんじん】	こんにゃく・はくさい えのきだけ・【ねぎ】	砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦	775
	キャベツ入りつくね	とり肉・かつお節			【キャベツ】・しょうが	でんぷん・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉	
	◎ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖		大豆 小麦	

○ * 印のフォカッチャの空袋、豆乳パンナコッタいちごソースの空容器・スプーンは業者が回収します。

○ ◆ は応募献立です。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】 の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ () の食品は、小袋タイプです。

○ ◎ 印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆ 印はセンターで揚げて調理してあります。

○ 26日、29日、31日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、
食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

1月24日~30日は、
全国学校給食週間!



学校給食週間は、給食の「意義」や「役割」について、理解や関心を高めることを目的としています。
給食週間には、この地方に伝わる郷土料理や、地域の産物を活用した献立が登場します。また、友好都市提携を結んでいるトレビーゾ市があるイタリアの家庭料理も登場します。
学校給食に関心をもって、味わって食べましょう。



「愛知を食べる学校給食の日」

24日(水)は、愛知県で水揚げされた「にぎす」の他、愛知県で生産された「うすら卵」、「にんじん」、「だいこん」、「ほうれんそう」を使った献立です。
「みそおでん」は、愛知県に伝わる郷土料理です。地域の恵み、地域の味に感謝して食べましょう。



「一宮を食べる学校給食の日」

26日(金)は、一宮市で生産された「切干しだいこん」、「はくさい」、「ねぎ」を使った献立です。
わたしたちが住む地域で生産された恵みや作ってくださった生産者の方に感謝して食べましょう。



26日(金)の「切干しだいこんと野菜たっぷりチャプチェ風」は、浅野小学校の児童が考えた献立です。
一宮市は、「伊吹おろし」を生かした切干しだいこんの生産が盛んな地域です。はるさめの代わりに栄養満点な切干しだいこんを使ったためものです。

