



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) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海苔	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実		
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】			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	
12 金	ご飯					【米】			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 パイナップル・もも	砂糖		もも 乳	
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			757
	牛乳		【牛乳】					乳	
	肉じゃが	牛肉		【にんじん】 さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・砂糖	油	牛肉 大豆 小麦	
	◎ほうれんそうのツナ和え	まぐろフレーク		ほうれんそう 【にんじん】			ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 りんご	
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 スライスチーズ		スライスチーズ		キャベツ			乳	
19 金	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	752
	ご飯					【米】			
	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	
22 月	茶わん蒸しスープ	とり肉・【卵】・かまぼこ		【にんじん】・葉ねぎ	えのきたけ・干しいたけ	でん粉	油	鶏肉 卵 小麦 大豆	759
	ご飯					【米】			
	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・こぼう・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	
22 月	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	28.1
	*いよかん				いよかん				

- * 印のいよかんの皮・空袋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。
- 11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。



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) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実		
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	
	◎赤じそ和え			赤じそ	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	えのきたけ・しめじ・こんにゃく だいこん・しょうが		油	豚肉 大豆 小麦	25.8
24 水	ご飯					【米】			748
	牛乳		【牛乳】					乳	
	◆切干しいんと野菜たっぷり チャプチェ風	牛肉		【にんじん】・ピーマン にら	たまねぎ・【切干しいんこ】 にんにく・しょうが	砂糖・でん粉	こま・ごま油	牛肉 こま 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	
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	25.3
25 木	きしめん					【きしめん】		小麦	846
	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・えのきたけ 干しいんこ	でん粉	油	豚肉 小麦 大豆	
	(かつお節)	かつお節							
	☆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	
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳	38.1
26 金	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	
	いろいろ					いろいろ			32.5
29 月	ご飯					【米】			802
	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	
	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
30 火	*フォカッチャ					フォカッチャ		小麦 大豆	747
	牛乳		【牛乳】					乳	
	白身魚のいろいろソースがけ	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	
	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	
	*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	32.4
31 水	愛知のだいこん葉ご飯			【だいこん葉】		【米】			775
	牛乳		【牛乳】					乳	
	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 えのきたけ・【ねぎ】	砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦	
	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	31.9

○ * 印のヨーグルトの空容器・スプーン、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。

○ 24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ゲンとそば・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」

26日(金)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」

24日(水)は、一宮市で生産された
「切干しいんこ」、「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。



24日(水)の「切干しいん
こ」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
かした切干しいんこの生産が盛
んな地域です。はるさめの代わり
に栄養満点な切干しいんこを
使ったためものです。

