



平成28年 12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 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	2群	3群	4群	5群	6群	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								
1 木	わかめご飯		わかめ					米・大麦							
	牛乳		牛乳								○				
	けんちん汁	鶏肉・生揚げ		にんじん	だいこん・ねぎ	こんにゃく・さといも									
	和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも・パン粉・ 小麦粉・米粉・砂糖・ でん粉	油				○				
	ちりめん和え		ちりめんじゃこ		キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま								
2 金	ご飯							米							
	牛乳		牛乳								○				
	肉じゃが	豚肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・ こんにゃく・砂糖	油								
	ししゃもフライごまソース・3尾	ししゃも				パン粉・小麦粉・ 砂糖・でん粉	ごま・油				○				
だいこんサラダ	ハム		みずな	だいこん		ドレッシング									
5 月	ご飯							米							
	牛乳		牛乳								○				
	吉野汁	とうふ・鶏肉		にんじん	かぶ・はくさい・ねぎ	でん粉・さといも									
	ちくわのお好み揚げ・3個	ちくわ	青のり・干しえび		しょうが	小麦粉	油				○	○			
おかか和え	かつおけずりふし		こまつな	もやし	砂糖										
6 火	黒ロールパン							黒ロールパン			○	○			
	牛乳		牛乳								○				
	ブラウンソース煮	ミートボール		にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム・ グリーンピース	ハヤシルウ・ じゃがいも	油				○				
	豆まめポパイサラダ	大豆・ハム		ほうれんそう	とうもろこし	ひよこ豆	ごま・ マヨネーズ				○				
	アセロラゼリー					アセロラゼリー									
7 水	ご飯							米							
	牛乳		牛乳								○				
	白湯スープ	とうふ・豚肉		チンゲン菜・にんじん	はくさい・しめじ・もやし										
鶏じゃが甘酢いため	鶏肉		ピーマン	しょうが・たまねぎ・たけの こ	でん粉・じゃがいも・ 砂糖	油・ごま油									
8 木	発芽玄米ご飯							米・発芽玄米							
	二色丼の具（ツナ）	ツナ			しょうが	砂糖									
	二色丼の具（野菜）			ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖									
	牛乳		牛乳								○				
	貝だくさんみそ汁	豚肉・生揚げ・みそ			ごぼう・だいこん・ねぎ	さつまいも・こんにゃく									
	つくね	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	でん粉・米粉パン粉・ 砂糖	油								
9 金	ご飯							米							
	牛乳		牛乳								○				
	関東煮	はんぺん・うすら卵・ がんもどき	こんぶ	にんじん	だいこん	さといも・砂糖・ こんにゃく					○				
	さわらの西京焼	さわら・みそ					油								
ゆかり和え			こまつな・赤じそ粉	キャベツ											
12 月	ご飯							米							
	牛乳		牛乳								○				
	ゆばの豆乳汁	豚肉・ゆば・とうふ・ 豆乳・みそ		みずな・にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ	しらたき									
	もち信田の含め煮	油揚げ				もち・砂糖・でん粉									
ひじきのいため煮	鶏肉	ひじき		ごぼう・えだまめ	砂糖										
13 火	ソフトめん							ソフトめん				○			
	牛乳		牛乳								○				
	中華あんかけ	豚肉・いか		チンゲンサイ・ にんじん	はくさい・たけのこ・干しい たけ・たまねぎ・しょうが	でん粉					○				
	愛知の野菜春巻	鶏肉		にんじん	キャベツ・れんこん・ふき	でん粉・砂糖・ 小麦粉・水あめ	油				○				
りんご				りんご											
14 水	ご飯							米							
	牛乳		牛乳								○				
	鶏団子汁	鶏団子・焼とうふ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ ねぎ・干しいたけ										
	あじフリッター・2個	あじ	あおさ・おきあみ			小麦粉・でん粉・ 米粉・砂糖	油				○				
だいこんシソシ	ツナ・たまご		青じそ	切り干しだいこん	砂糖	油				○					



平成28年 12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 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	2群	3群	4群	5群	6群	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									
15 木	麦ご飯					米・大麦										
	牛乳		牛乳					○								
	カレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも・ カレールウ	油		○							
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト・ 生クリーム		パイン・みかん・もも・ ナタデココ	砂糖			○							
16 金	福神漬				福神漬											
	ご飯					米										
	牛乳		牛乳					○								
	なめこ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん	なめこ・だいこん・ねぎ	さといも										
19 月	わかさぎとごぼうのかみかみ揚げ		わかさぎ		ごぼう	米粉・でん粉・砂糖	油									
	黄金和え			ほうれんそう	とうもろこし・もやし	砂糖										
	ご飯					米										
	牛乳		牛乳					○								
20 火	雪だるまのすまし汁	かまぼこ・鶏肉・とうふ		にんじん・みつば	干しいたけ・えのきたけ・ はくさい											
	いちみんの卵焼き	卵				砂糖・でん粉	油	○								
	切り干しだいこんのごま酢和え	ツナ		こまつな	切り干しだいこん・とうもろこし	砂糖	ごま									
	和菓子セレクト(みたらし団子)					みたらし団子										
	和菓子セレクト(わらびもち)					わらびもち										
	和菓子セレクト(抹茶まんじゅう)					抹茶まんじゅう					○					
21 水	ご飯					米										
	牛乳		牛乳					○								
	冬至のみそ汁	生揚げ・みそ		かぼちゃ・にんじん	だいこん・ねぎ	こんにゃく										
	さばのカレー揚げ	さば			にんにく	でん粉	油									
22 木	れんこんサラダ	かにかまぼこ			れんこん・きゅうり・ とうもろこし		ドレッシング	○	○							
	みかん				みかん											
	りんごパン					りんごパン		○	○							
	牛乳		牛乳					○								
22 木	冬野菜シチュー	ベーコン	牛乳	ブロッコリー・にんじん	かぶ・はくさい・たまねぎ	じゃがいも・ ホワイトルウ		○	○							
	もみの木ハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ・しょうが	パン粉・砂糖	油・豚脂			○						
	花野菜添え				ロマネスコカリフラワー・ カリフラワー		ドレッシング									
	クリスマスデザート					いちごプリン										

お知らせ

*21日れんこんサラダのアレルゲンは使用食材によって変更あり

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」を使用していません。
- ② 7・8・12・16・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。

♥献立紹介♥

14日の「だいこんシリシリ」は小幡中島小学校の児童が考えた献立です。一宮市で作られた「切り干しだいこん」と愛知県が全国一の生産量を誇る「青じそ」を使っています。「シリシリ」とは、千切りしたにんじんと卵をいためた沖縄料理。卵も一宮市で多く生産されています。愛知県版「シリシリ」を味わいましょう。

冬至の話 ~冬を健康に過ごすための知恵~

12月21日は冬至(とうじ)です。『冬至』とは、一年のうちで昼間の時間が一番短くなる日をいいます。寒さが厳しくなる季節、保存していた「かぼちゃ」を食べて、体を温める「ゆず湯」に入ると、かぜをひかず、中風(ちゅうふう:脳卒中などによる身体のマヒ)にならないといわれています。

「かぼちゃ」は、夏の日差しを浴びて育つ、ビタミン類が多い栄養豊富な食品です。医学や食品保存の技術がない時代から続く、健康を保つ知恵は、現代にも通用しますね。

また、栄養豊富な食品を分かりやすく伝えるため、【ん】のつく食べ物を食べるとよいといわれています。「にんじん・だいこん・れんこん・みかん・なんきん(かぼちゃのこと)・うどん・きんかん」...

たしかに栄養豊富で体が温まるものが多いですね。21日の給食にも、【ん】がつく食べ物がたくさん登場します。

12月19日は 一宮を食べる学校給食の日

みなさんは地元・一宮市でとれる農産物を知っていますか? 「切り干しだいこん」「卵」、ハウス栽培される「なす」など、たくさんあります。寒い冬に旬を迎えるだいこんを、伊吹山から吹く冷たい風(伊吹おろし)にあてて乾燥させた「切り干しだいこん」は、昔から地元の人々に食べられてきました。そんな「切り干しだいこん」を使った『切り干しだいこんのごま酢和え』や、かわいいいちみんの絵がついた『厚焼卵』が出ます。地元に着るを着て、おいしくいただきましょう。

★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ます。

QRコードを読み取り