



平成29年 1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	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							
10 火	七草ご飯			せり・なすな・こぎょう はこべら・ほとけのざ かぶの葉・だいこん葉 ひろしまな・きょうな	すずな(かぶ) すずしろ(だいこん)	米								
	牛乳		牛乳						○					
	雑煮	鶏肉・かまぼこ		こまつな	干しいたけ・はくさい	もち								
	ぶりの照り焼き	ぶり				砂糖・でん粉	油							
11 水	煮和え	油揚げ		にんじん	だいこん	砂糖								
	ご飯					米								
	牛乳		牛乳						○					
	かきたま汁	卵・とうふ・かまぼこ			えのきだけ・ねぎ	でん粉			○					
	鶏肉と根菜のごま照り	鶏肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん・しょうが	でん粉・砂糖	油・ごま							
12 木	おほか和え	かつおけずりぶし		ほうれんそう	もやし									
	ソフトめん					ソフトめん				○				
	牛乳		牛乳						○					
	ちゃんぽん風ソフトめん	豚肉・なると・いか えび		にんじん	キャベツ・たまねぎ にんにく・ねぎ						○			
	しゅうまい・3個	豚肉			たまねぎ・しょうが	パン粉・でん粉 砂糖・小麦粉					○			
13 金	ナムル			チンゲン菜	はくさい	砂糖	ごま油							
	ご飯					米								
	牛乳		牛乳						○					
	愛知のつみれ汁	愛知のつみれ団子 生揚げ・みそ			ごぼう・しょうが・はくさい だいこん・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・でん粉	油				○			
16 月	ひじきのいため煮	鶏肉・高野どうふ	ひじき	にんじん	えだまめ・とうもろこし	砂糖								
	麦ご飯					米・大麦								
	牛乳		牛乳						○					
	コン根カレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ・れんこん だいこん・グリーンピース しょうが・にんにく	カレールー	油				○			
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		パイナップル・みかん・夏みかん もも・ナタデココ	砂糖					○			
17 火	福神漬				福神漬									
	ご飯					米								
	牛乳		牛乳						○					
	肉じゃが	豚肉・ちくわ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しょうが	じゃがいも・砂糖 こんにゃく								
18 水	さばの塩焼き	さば					油							
	即席漬				きゅうり・もやし・たくあん									
	ご飯					米								
	牛乳		牛乳						○					
19 木	呉汁	豚肉・大豆・とうふ 豆乳・みそ	わかめ		だいこん・えのきだけ	さといも								
	ハンバーグのねぎあんかけ	鶏肉・豚肉			たまねぎ・ねぎ	砂糖・でん粉	牛脂・油							
	骨太きんぴら	はんぺん	ちりめんじゃこ	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油							
	クロスロールパン					パン				○	○			
20 金	牛乳		牛乳						○					
	チキンのトマト煮	鶏肉		にんじん・パセリ トマト	にんにく・たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも・砂糖	オリーブ油							
	白身魚の香草焼き	ホキ		パセリ・バジル	にんにく	砂糖・パン粉	油				○	○		
	彩りサラダ			ブロッコリー 赤パプリカ	カリフラワー		ドレッシング							
	イタリアンデザート					パンナコッタ								
20 金	ご飯					米								
	牛乳		牛乳						○					
	八宝菜	豚肉・いか・えび うずら卵		にんじん	はくさい・たまねぎ たけのこ・干しいたけ	砂糖・でん粉				○	○			
	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	豚脂・油				○			
20 金	ピリ辛和え			チンゲン菜	もやし	砂糖	ごま油							



平成29年 1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 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
23月	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん	だいこん・ねぎ	さといも・でん粉 こんにゃく								
	まぐろのりんごソース	まぐろ			しょうが・りんご	でん粉・砂糖	油							
	こがね和え			チンゲン菜	キャベツ・とうもろこし	砂糖								
24火	五穀ご飯					うるち米・赤米 黒米・発芽玄米 大麦・もちきび								
	牛乳		牛乳					○						
	☆煮みそ	豚肉・はんぺん・大豆 みそ		にんじん	だいこん	さといも・こんにゃく 砂糖								
	れんこんサラダ	ハム	ひじき	こまつな	れんこん・とうもろこし		マヨネーズ	○						
	☆いろいろ					いろいろ			○					
25水	☆切り干しだいこんのかきまわし	鶏肉・油揚げ		にんじん	切り干しだいこん	米・こんにゃく・砂糖								
	牛乳		牛乳					○						
	えび団子汁	えび団子・とうふ			えのきだけ・はくさい・ねぎ 干しいたけ					○				
	ツナと野菜の和え物	ツナ		ほうれんそう	もやし・とうもろこし	砂糖	ごま							
26木	☆きしめん					きしめん			○					
	牛乳		牛乳					○						
	あんかけきしめん	鶏肉・かまぼこ・油揚げ		にんじん	はくさい・ねぎ・干しいたけ	でん粉								
	愛知のあかもくかき揚げ		あかもく	にんじん・しゆんぎく	たまねぎ	小麦粉・でん粉	油			○				
	おひたし	カニ風味かまぼこ		みずな	キャベツ	砂糖				○				
みかん				みかん										
27金	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	☆ひきすり	鶏肉・焼きとうふ		にんじん	えのきだけ・ねぎ・たまねぎ はくさい	しらたき・生心・砂糖	油			○				
	ニギスフライ	ニギス				パン粉・小麦粉	油			○				
添え野菜				キャベツ・きゅうり										
30月	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	愛知の味覚汁	鶏肉・生揚げ		にんじん	だいこん・ねぎ・干しいたけ	さといも								
	愛知の五目卵焼き	卵		にんじん・こまつな 青じそ	れんこん・干しいたけ	砂糖・でん粉	油	○						
みそレンコンポテト	みそ			れんこん	じゃがいも・砂糖	油・ごま								
31火	麦ご飯					米・大麦								
	牛乳		牛乳					○						
	ハヤシライス	豚肉		にんじん	たまねぎ・グリーンピース マッシュルーム	じゃがいも ハヤシルウ	油			○				
	花野菜サラダ	ハム		フロッコリー	カリフラワー・キャベツ とうもろこし		ドレッシング							
ヨーグルト		ヨーグルト					○							

お知らせ

- 一宮市の給食では「そば・落花生」を使用していません。
- 10・17・18・23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。
- 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。

☆献立紹介☆

30日の「みそレンコンポテト」は木曾川西小学校の児童が考えた献立です。愛知県特産の「赤みそ」と「れんこん」を使い、地産地消を意識した献立です。揚げたじゃがいもとれんこんを赤みそで味付けしました。ご飯にぴったりの味付けです。

全国学校給食週間

学校給食は、明治22年に山形県の「私立忠愛小学校」で貧しい子どもを対象に、無償で昼食を提供したのが始まりとされ、その後、全国に広まっていきました。しかし、戦争により給食は一時中断され、昭和21年12月24日にアメリカなどからの支援助物資を受けて再開されました。この日を記念し、「学校給食感謝の日」が定められました。その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならないよう一か月ずらした、1月24日～30日を「全国学校給食週間」としました。貧しい子どもの救済として始まった給食も、現在は栄養バランスや地産地消、行事などさまざまなことを考えた給食となっています。

学校給食週間中は、愛知県の郷土料理(☆印)や特産品を使用した献立が登場します。また、19日には一宮市の友好都市「トレビーソ市」にちなんだイタリア献立も実施するので楽しみにしてくださいね。



★給食レシピ公開★

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

