



令和2年 1月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇〇小学校

出世魚～ぶり～

出世魚とは、成長とともに呼び方が変わる魚のことです。年の初めに出世魚を食べ、出世する縁起の良い一年にしようという思いを込めて、お正月には出世魚を食べる風習があります。8日の給食には、「ツバス」→「ハマチ」→「メジロ」→「ブリ」という順に大きくなる出世魚の「ぶり」が登場します。身体をつくるものになるたんぱく質が多く、ビタミンB群やD群、DHAやEPAも豊富に含まれています。



春の七草

1月7日の朝に「七草がゆ」を食べ、その年の健康を願う風習があります。その他にも七草がゆには、正月気分を切り替えたり、お節料理の食べ過ぎで弱った胃を休めたりする効果があります。8日の給食には、春の七草を混ぜ込んだ「七草ごはん」が登場します。

ナズしろ (だいこん)
ナズな (かぶ)
せり
なずな
ごぎょう
はこべら
ほとけのざ

一宮市の友好都市 ～イタリア・トレヴィーゾ市～

一宮市とトレヴィーゾ市は、2013年からファッションと繊維産業を通して友好都市提携を結んでいます。17日の給食では、イタリアにちなんだ料理が登場します。お楽しみに！



日	曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示					
			からだのち・にく・ほねになるしょくひん	からだのちようしをととのえるしょくひん	からだのねつやちからのもとになるしょくひん	卵	乳	小麦	えび	かに	そば
8	水	七草ごはん	かつおけすりぶし	せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん) ひろしまな・きょうな	こめ・さとう						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
		そうに	とりにく・かまぼこ	こまつな・はくさい・ほししいたけ	もち						
		ぶりのてりやき	ぶり		さとう・でんぷん・あぶら						
		にあえ	あぶらあげ	だいこん・にんじん	さとう						
9	木	むぎごはん			こめ・おおむぎ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
		あいちのつみれじる	いわしつみれだんご・みそ	しょうが・しめじ・ごぼう・はくさい・ねぎ							
		コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・パンこ・あぶら さとう・こむぎこ	小麦					
10	金	ゆかりあえ		きゅうり・キャベツ・あかじそこ							
		ソフトめん			ソフトめん	小麦					
		ミートソース	ぶたにく	にんにく・にんじん・たまねぎ・グリーンピース トマト	ハヤシルウ・さとう	小麦					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
14	火	まめまめポパイサラダ	だいず・ハム	えだまめ・ほうれんそう・とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ						
		ごはん			こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
		わふうポトフ	ミニウインナー	だいこん・しめじ・にんじん・たまねぎ ブロッコリー	さといも						
		こめこししゃもフライ ごまソース・2び	こもちししゃも		こめこパンこ・でんぷん・あぶら さとう・ごま						
15	水	おひたし		はくさい・こまつな	さとう						
		ごはん			こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
		なめこじる	わかめ・なまあげ・みそ	なめこ・はくさい・えのきたけ・ねぎ							
		おろしハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・だいこん	じゃがいも・ロード さとう・あぶら						
16	木	にんじんサラダ	ハム	にんじん・きゅうり・レモン	さとう・オリーブあぶら						
		むぎごはん			こめ・おおむぎ						
		ちゅうかはんのぐ	ぶたにく・うすらたまご・いか	にんじん・たまねぎ・キャベツ・たけのこ・にら ほししいたけ	さとう・あぶら・でんぷん	卵					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
17	金	あげぎょうざ・2こ	とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが	ロード・でんぷん・さとう ごまあぶら・こむぎこ・あぶら	小麦					
		ピリカラあえ	とりにく	もやし・チンゲンサイ	さとう・ごまあぶら						
		りんごパン			りんごパン	乳・小麦					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
20	月	ツナモルネー	ツナ・えび・とりにく チーズ・なまクリーム	たまねぎ・とうもろこし・ブロッコリー	マカロニ・こめこホワイトルウ	小麦・乳・えび					
		ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく		ロード・でんぷん・さとう あぶら						
		イタリアンサラダ		キャベツ・あかパプリカ・きゅうり	ドレッシング						
		ごはん			こめ						
20	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
		のっぺいじる	あぶらあげ	こんにゃく・かぶ・ごぼう・ねぎ	さといも・でんぷん						
		からあげ	とりにく	しょうが・にんにく	でんぷん・あぶら						
		キャベツのシャキシャキいため	ぶたにく・こんにゃく	キャベツ・にんじん	ごまあぶら						

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2年 1月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇〇小学校

日	曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示				
			からだのち・にく・ほねになるしょくひん	からだのちようしをととのえるしょくひん	からだのねつやちからのもとになるしょくひん	卵	小麦	えび	かに	そば
21	火	なめし	かつおけすりぶし	ひろしまな・きょうな・だいこんば	こめ・さとう					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
		かきたまじる	たまご・かまぼこ	だいこん・にんじん・はくさい・ねぎ	でんぶん	卵				
		みそでんがく (なまあげ・こんにやく)	なまあげ・みそ	こんにやく	さとう・ごま・でんぶん					
22	水	むぎごはん			こめ・おおむぎ					
		ウインナーカレー	ウインナー	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく	カレールウ・じゃがいも・あぶら	小麦				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
		あいちのいちごゼリーヨーグルト	ヨーグルト	ナタデココ・パイナップル・もも	いちごゼリー	乳				
23	木	ふくじんづけ		ふくじんづけ						
		ごはん			こめ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
		さといもとだいこんのもの	いかだんご	しょうが・だいこん・こんにやく・えだまめ	さといも・さとう					
24	金	さばのぎんがみやき	さば・みそ		さとう・こめこ					
		れんこんサラダ	ハム	れんこん・みすな	ノンエッグマヨネーズ					
		☆きしめん			きしめん	小麦				
		☆きしめん(しる)	あぶらあげ・かまぼこ	はくさい・にんじん・ねぎ・ほししいたけ						
27	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
		とりにくとさつまいもの あまからがらめ	とりにく		さつまいも・でんぶん・あぶら さとう					
		てっこつあえ	ちりめんじゃこ	こまつな・キャベツ	さとう					
		ごはん			こめ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
		☆ひきずり	とりにく・やきどうふ	はくさい・しらたき・ねぎ・えのきたけ・にんじん	かくふ・さとう	小麦				
28	火	☆めひかりフライ・2び	めひかり		パンこ・こむぎこ・あぶら	小麦				
		※たくじょうソース								
		ごぼうのごますあえ		ごぼう・きゅうり	さとう・ごま・ごまあぶら					
		ごこくごはん	いちのみやをたべる がっこうきょうしゅくのひ		こめ・おおむぎ・はつかげんまい くろまい・もちきび・あかまい					
		いちのみやどん(ぐ)	とりにく・たまご	たまねぎ・きりぼしだいこん・ほうれんそう えのきたけ	さとう・でんぶん	卵				
29	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
		さわにわん	ぶたにく・あぶらあげ	にんじん・ごぼう・はくさい・たけのこ・ねぎ ほししいたけ						
		☆おにまんじゅう			おにまんじゅう	小麦				
		☆かきまわし	とりにく・あぶらあげ	ほししいたけ・ごぼう・にんじん・こんにやく	こめ・さとう					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
30	木	よしのじる	とうふ・わかめ	だいこん・ねぎ	さといも・でんぶん					
		いわしのうめに	いわし	うめぼし	さとう・でんぶん					
		はなやさいのごまあえ		ブロッコリー・カリフラワー	ごま・さとう					
		ごはん			こめ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
31	金	☆にみそ	こうやどうふ・だいず・みそ	だいこん・にんじん・さやいんげん・こんにやく	さといも・さとう					
		ちくわのこめこ: 1~3ねん・2ほん いそべあげ 4~6ねん・3ほん	ちくわ・あおのり		こめこ・あぶら					
		しょうがじょうゆあえ		もやし・みすな・キャベツ・しょうが	さとう					
		クロスロールパン			クロスロールパン	小麦・乳				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
31	金	やしそば	ぶたにく・いか	キャベツ・にんじん・ピーマン・しょうが	やしそばめん・あぶら	小麦				
		パンパンジーサラダ	とりにく	きゅうり・もやし・とうもろこし	ドレッシング					
		ココアパウダー			ココアパウダー					

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」を使用していません。
- ② 8日・14日・15日・20日・23日・29日・30日のおかずの原料には「乳・卵・小麦・えび・かに」を含んでいませんが、調味料に含まれる場合があります。くわしくは栄養教諭・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。
※27日卓上ソースは、調味料のため、赤・緑・黄に分類しません。

★給食レシピ紹介★

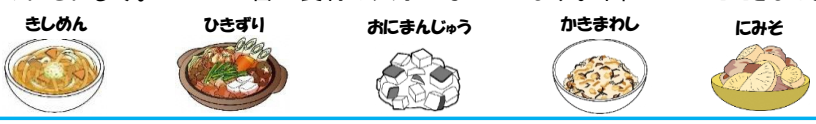
一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。



QRコードを読み取り

◆1月24日から30日は「全国学校給食週間」です◆

「全国学校給食週間」は学校給食の大切さを考える週間として定められました。この機会に、改めて食べ物の大切さを考えてみましょう。この期間中は、愛知県の郷土料理や特産品を使った献立が登場します。28日は一宮市で生産された食材を多く使った「一宮を食べる学校給食の日」です。郷土料理や愛知・一宮の特産品を使った献立には☆がついています。28日の一宮の食材は太字になっています。味わっていただきましょう！



★こんだてしょうかい★

20日(月)の「キャベツのシャキシャキいため」は木曽川中学校の生徒が考えた献立です。キャベツを塩こんぶや豚肉といためて作ります。栄養バランスがよくなるように考えられた献立です。

