



令和3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

～雑煮のはなし～

日本には、新しい年を迎える元旦（1月1日の朝）に「雑煮」を食べる風習があります。みなさんの家庭でも食べましたか？ 雑煮は地域によってさまざまな特色があります。ひとつはもちの形。丸もちと四角い切もち、地域によっては丸もちの中にあんこが入ったものもあります。すまし汁や白みそ汁立てなど、具材もさまざまです。給食では尾張地方でよく食べられている、すまし汁にもち菜（小松菜）の入ったシンプルな雑煮になっています。



せり



なずな



ごぎょう



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、正月気分を区切りをつけたり、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。7日の給食には、ご飯に春の七草を混ぜ込んだ「七草ごはん」が登場します。



はこべら



なずな (だいこん)



ほとけのぞ



なずな (かぶ)

上手にできるかな？

～はしづかいに挑戦～

14日はさまざまな「はしの使い方」を学ぶ献立です。

食材を「すくう」、ハンバーグを「切る」「つかむ」、のりでご飯を「くるむ」など、はし特有の「はしづかい」を意識して、日本に伝わるはし文化のすばらしさを感じながら食事をしてみましょう。



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	からだのちょ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	そば	落花生	魚
7	木	ななくさごはん	かつおけすりぶし	せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのぞ すすな(かぶのは)・かぶ すずしろ(だいこんば)・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				
		ぞうに	とりにく・かまぼこ	こまつな・はくさい・ほししいだけ	もち					
		めでたいたまごやき	たまご		みすあめ・さとう・でんぷん あぶら	卵				
		れんこんにあえ	あぶらあげ	れんこん・にんじん	さとう					
8	金	ごはん			こめ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
		ちゅうかふう はくさいとうにゅうスープ	とうふ・ベーコン・とうにゅう だいず・みそ	はくさい・にんじん・しめじ・チンゲンサイ	でんぷん					
		あげぎょうざ・2こ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・にんにく	パンこ・でんぷん・ロード さとう・こむぎこ・あぶら	小麦				
12	火	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・あぶら	小麦				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
		ほうれんそうのげんきサラダ	ハム・ちりめんじゃこ	キャベツ・ほうれんそう・とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ					
13	水	ごはん			こめ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
		ぐだくさんみそしる	とりにく・みそ	かぼちゃ・しめじ・ねぎ・だいこん・ごぼう こんにゃく・にんじん						
14	木	めばるのゆばあんかけ	めばる・ゆば	みつば・たまねぎ	でんぷん・あぶら					
		むぎごはん			こめ・おおむぎ					
		ぎゅうにゅう	はしづかいのひ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		乳				
		ちゃんこじる	とりにく・いかだんご	はくさい・しらたき・にんじん・ねぎ・こまつな しょうが						
		みぞれハンバーグ	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・でんぷん					
15	金	あじつけのり	のり		さとう					
		ごはん			こめ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
		かんとうに	がんもどき・うすらたまご はんぺん・こんぶ	だいこん・にんじん・こんにゃく	さとう	卵				
18	月	コロケ	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				
		ひじきのあえもの	とりにく・ひじき	もやし・こまつな・とうもろこし	さとう					
		ごはん			こめ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				
19	火	にくじゃが	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・こんにゃく	じゃがいも・さとう・あぶら					
		つくね・2こ	とりにく・とりレバー	たまねぎ	でんぷん・あぶら・さとう こめこパンこ					
		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	イタリアのひ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		乳				
		ミネストローネ	ウインナー	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ブロッコリー トマト	しろいんげんまめ・レンズまめ じゃがいも・さとう					
19	火	チキンのリモーネソース	とりにく	レモン	こめこ・でんぷん・あぶら さとう					
		イタリアンサラダ	ツナ	キャベツ・きゅうり・あかパプリカ	ドレッシング					

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3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	乳	小麦	えび	かに	そば
20	水	ごはん			こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
		ぶたじる	ぶたにく・なまあげ・みそ	こんにやく・ごぼう・だいこん・にんじん えのきたけ・みずな・ねぎ	さといも						
		こめこししゃもフライの ごまソースがけ・2び	こめこししゃも		こめこパンこ・でんぶん・さとう ごま・あぶら						
21	木	むぎごはん			こめ・おおむぎ						
		B・Bカレー♡	ぎゅうにく	にんにく・しょうが・グリーンピース・たまねぎ にんじん	ひよこめめ・じゃがいも・あぶら カレールウ	小麦					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
22	金	フルーツクリームヨーグルト	ヨーグルト・なまクリーム	ナタデココ・バイン・もも	さとう	乳					
		ごはん			こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
		とうふのちゅうかに	ぶたにく・とうふ	チンゲンサイ・たまねぎ・たけのこ・ねぎ ほししいたけ	でんぶん・あぶら						
25	月	プルコギふういため♡	ぎゅうにく	にんにく・しょうが・もやし・ピーマン にんじん	はるさめ・あぶら・さとう ごま・ごまあぶら						
		☆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・とりにく	はくさい・ほうれんそう・ねぎ・ほししいたけ							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
		あいちのかきあげ♡	ちりめんじゃこ	きりほしだいこん・たまねぎ・みつば・にんじん とうもろこし	こむぎこ・あぶら	小麦					
26	火	あいちのみかんゼリー		みかんゼリー							
		ごはん	いちのみやをたべる がっこうぎゅうしょくのひ		こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
		ウキウキエッグスープ	たまご	だいこん・ねぎ・チンゲンサイ・えのきたけ にんじん・とうもろこし	でんぶん	卵					
27	水	いちのみやマーボーなす♡	ぎゅうにく・みそ	なす・ピーマン・たけのこ・たまねぎ	さといも・さとう・ごまあぶら あぶら						
		ごはん			こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
		☆ひきずり♡	なごやコーチン・やきどうふ	はくさい・しらたき・ねぎ・えのきたけ にんじん・たまねぎ	かくふ・さとう・あぶら	小麦					
28	木	ちくわのいそべあげ 1~3ねん・2ほん 4~6ねん・3ほん	ちくわ・あおのり		こめこ・あぶら						
		☆かきまわし	とりにく	ほししいたけ・ごぼう・にんじん・こんにやく	こめ・さとう・あぶら						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
		よしのじる	かまぼこ	はくさい・かぶ・ねぎ・こまつな・しめじ	さといも・でんぶん						
29	金	さばのはっちょうみそに	さば・みそ		さとう						
		ロールパン			ロールパン	小麦・乳					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
		さつまいものポタージュ	ベーコン・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・カリフラワー	さつまいも・こめこホワイトルウ	乳					
		ポイルウィンナー・2ほん	ぶたにく		でんぶん・さとう						
やさしいサラダ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング								

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」を使用していません。
- ② 13日・14日・18日・20日・22日・28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。
※都合により、献立が変更になる場合があります。
※国の指導により、配膳過程での感染防止のため、品数の少ない献立となっています。

～1月24日から30日は「全国学校給食週間」です～

学校給食のよさを再確認する週間にしましょう。給食の時間を通して、地域の農産物を味わい、食事のマナーや伝統的な行事食、郷土料理を学びましょう。給食でもこの地域の郷土料理が登場します。郷土料理の献立名には☆印が、無償提供された愛知県産の水・畜産物を使った献立名には♡印がついています。また、全国学校給食週間で、愛知県産や一宮市産の食材とその献立名は太字になっています。



きしめん



ひきずり



かきまわし



いちのみや
マーボーなす



ウキウキエッグスープ



いちのみや
マーボーなす



ウキウキエッグスープ

★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



♡ 愛知県産の畜産物・水産物が無償提供されます ♡

コロナウイルスの流行で消費の落ち込んだ県内産のおいしい畜産物や水産物が無償提供されます。21日、22日、26日に牛肉、27日に名古屋コーチンが登場します！25日は愛知県産ちりめんじゃこを使って、調理員さんが「かき揚げ」を手作りしてくれます。お楽しみに！



19日 友好都市(イタリア)の食文化にふれよう！

繊維産業の歴史がある一宮市は、同じくファッションの街・イタリアのトレヴィーゾ市と友好都市提携を結んでいます。イタリアの家庭料理「ミネストローネ」や、イタリア料理に欠かせないハーブを利用した「チキンのリモーネソース」を味わってみましょう！