



令和5年1月分 学校給食献立予定表



たべものにかんしゃしてたべよう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちようしをととのえる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろいろいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ			
11 水	あいちのだいこんばごはん	だしを あじわうひ		【だいこんば】		【こめ】			619	24.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	もちいりすましじる	かまぼこ		こまつな・にんじん	はくさい・ほししいたけ	もち		大豆 小麦		
	にしんのゆずおろしに	にしん			だいこん・ゆず	さとう		小麦 大豆		
	◎やさいのささみあえ	ささみフレーク			もやし・きゅうり	さとう		鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦		
12 木	ちゅうかめん	 ほねも たべられるよ				【ちゅうかめん】		小麦	692	26.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ちゃんぽん(しる)	【ふたにく】・いか		にんじん・チンゲンサイ	【キャベツ】・たけのこ・ねぎ とうもろこし		あぶら	豚肉 いか 小麦 大豆 鶏肉		
	☆あげギョーザ・3こ	とりにく・だいすこ			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・さとう こむぎこ	ラード・あぶら こまあぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま		
13 金	ごはん	 ほねにきを つけてね				【こめ】			639	27.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	138かきたまじる	【たまご】・とりにく こうやどうぶ		にんじん	【はくさい】・【ねぎ】 ほししいたけ	でんぷん	あぶら	卵 鶏肉 大豆 小麦		
	☆しろみざかなとたんよう なすのみそがらめ	ほぎ・あかみそ		さやいんげん	【なす】	でんぷん・こめこ さとう	あぶら	大豆 小麦		
○きりほしだいこんのごまずあえ				【きりほしだいこん】・きゅうり	さとう	こまあぶら	ごま 小麦 大豆			
16 月	ごはん	しゆんを あじわうひ				【こめ】			592	23.6
	ぎゅうにゅう	 ほねにきを つけてね		【ぎゅうにゅう】				乳		
	みぞれじる	【ふたにく】		にんじん	えのきだけ・こんにやく・ねぎ だいこん・しょうが		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	☆ぶりのたつたあげ	ぶり・みそ			しょうが・にんにく	でんぷん・さとう みずあめ	あぶら	小麦 ごま 大豆		
	◎こがねあえ			【ほうれんそう】	もやし・とうもろこし	さとう		小麦 大豆		
17 火	ごはん	ただしい はしづかいのひ				【こめ】			642	27.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	だいこんとふたにくのもの	【ふたにく】・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・こんにやく	さといも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	きぬあつあげのごまみそがけ	だいす・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら・ごま	大豆 ごま 小麦		
18 水	サンドイッチバンズパン					サンドイッチバンズパン		小麦 乳 大豆	732	32.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	コーンクリームスープ	ベーコン・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし		ホワイトルウ あぶら	豚肉 大豆		
	てりやきチキン	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
ポイルキャベツ				【キャベツ】						
19 木	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			677	19.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ポークカレー	【ふたにく】・【だいす】		にんじん・【トマト】	にんにく・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	カレールウ あぶら	豚肉 大豆 小麦 りんご パナナ		
	いちごゼリー-いりヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム		パインアップル・もも	【いちごゼリー】 さとう		もも 乳		
20 金	ごはん					【こめ】			627	20.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・しめじ	はるさめ	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	ピリかられんこんどんのぐ	【ふたにく】		さやいんげん	しょうが・【れんこん】 たまねぎ	さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	*いよかん				いよかん					

○* しるしのいよかんのかわ・からぶくろ、おにまんじゅう、フォカッチャのからぶくろ、とうにゅうパンナコッタのからようき・スプーンは、ぎょうしゃがかいしゅうします。

○◆はおうぼこんだてです。

○サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

○【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしようしています。

(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。

○11日、17日、20日、26日、27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。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。

しょうがつ ぎょうしよくとして、「おせち料理」や「ぞう煮」を食べる風習があります。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。

しそん はんえい ねが 子孫繁栄を願って食べる「数の子」はにしんの卵です。

**13日(金)は
いちのみやをたべる
がっこうきゅうしよくのひ!**

いちのみやしん たまご 「はくさい」「ねぎ」
「なす」を使った献立です。地元の恵みに感謝して食べましょう!

1月15日(日)は一宮市長選挙、2月5日(日)は愛知県知事選挙の投票日です。必ず投票に出かけましょう!

一宮市明るい選挙推進協議会



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5年1月分 学校給食献立予定表



たべものにかんしゃしてたべよう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちようしをととのえる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろいろのいやさい	そのたのいやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ			
23 月	わかめごはん		わかめ			【こめ】			702	27.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	よしのじる	【ふたにく】・【あぶらあげ】 【とうふ】		にんじん・はねぎ	ごぼう・だいこん ほししいたけ	さといも・でんぷん		豚肉 大豆 小麦		
	☆とりにくのからあげあいちの いちじくソースかけ	とりにく			しょうが・【いちじく】 レモン	でんぷん・こめこ さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
24 火	ごはん					【こめ】			662	30.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	◆ひきずりふうおやこどんのぐ	とりにく・【たまご】 やきとうふ		にんじん 【ほうれんそう】	こんにやく・たまねぎ・ねぎ えのきだけ	さとう	あぶら	鶏肉 卵 大豆 小麦		
	☆にぎすフライ	【にぎす】				パンこ・こむぎこ	あぶら	小麦		
25 水	きしめん					【きしめん】		小麦	649	29.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ごもくきしめん(しる)	とりにく・【あぶらあげ】 かまぼこ		にんじん・こまつな	はくさい・ほししいたけ		あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	☆いかのいそべあげ	いか	あおさ			でんぷん	あぶら	いか		
	*おにまんじゅう					さつまいも・こめこ さとう				
26 木	ごはん					【こめ】			622	21.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ふゆやさいのコンソメスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	かぶ・たまねぎ・エリンギ	じゃがいも	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	ハンバーグのパーベキューソースかけ	とりにく・ふたにく			たまねぎ・りんご・レモン	でんぷん・さとう じゃがいも	ラード あぶら	鶏肉 豚肉 大豆 りんご		
	やさいふりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん・ブロッコリー ほうれんそう・かぼちゃ		さとう・でんぷん				
27 金	ごはん	「まごわやさしい」 こんだて				【こめ】			664	30.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	さつまじる	とりにく・【とうふ】 ミックスみそ		にんじん	だいこん・ねぎ・しめじ	さつまいも	あぶら	鶏肉 大豆		
	さばのしおやき	さば					あぶら	さば		
	◎ひじきとやさいのあえもの		ひじき	こまつな	とうもろこし	さとう	ドレッシング ごま	大豆 小麦 ごま		
30 月	*フォカッチャ					フォカッチャ		小麦 大豆	599	22.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ミートボールのトマトに	ミートボール・ベーコン		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ・エリンギ・にんにく	マカロニ じゃがいも・さとう	オリーブあぶら	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご		
	チーズオムレツのいりどりソースかけ	たまご	チーズ	あかパプリカ・にんじん	ズッキーニ・きパプリカ たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	卵 乳 大豆 小麦		
	*とうにゅうパンナコッタ					とうにゅうパンナコッタ		大豆 りんご		
31 火	ごはん					【こめ】			653	27.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	にみそ	【ふたにく】・【だいたす】 はんぺん・あかみそ		にんじん・さやいんげん	こんにやく・だいこん	さといも・さとう	あぶら	豚肉 大豆		
	キャベツいりつくね	とりにく・かつおぶし			【キャベツ】・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉		

○ * _____ するしのいよかんのかわ・からぶくろ、おにまんじゅう、フォカッチャのからぶくろ、

とうにゅうパンナコッタのからようき・スプーンは、ぎょうしゃがかいしゅうします。

○ ◆はおうぼこんだてです。

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

○ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。

(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ ◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。

○ 11日、17日、20日、26日、27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。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(火)
～30日(月)

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

全国学校給食週間

全国学校給食週間にちなみ、1月は、この地方に伝わる郷土料理や地場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ソ市があるイタリアの料理も登場します。

愛知県の郷土料理



きしめん



にみそ



おにまんじゅう



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。



24日(火)の「ひきずり風親子丼の具」は、浅野小学校の児童が考えた応募献立です。
愛知県の郷土料理である「ひきずり」を、親子丼風に仕上げた料理です。



23日(月)は
あいちをたべる
がっこうきゅうしょくのひ!



愛知県産の大豆を使った「豆腐や油揚げ」、愛知県産の「いちじく」などを使います。