

令和4年12月分 学校給食献立予定表



きれいに手を洗おう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：主に体の熱源となる食品		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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群(脂質) 油脂 種実			
1 木	ご飯					【米】			765	29.5
	牛乳		【牛乳】					乳		
	関東煮	鶏肉・はんぺん 【うずら卵】	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖	油	鶏肉 卵 大豆 小麦		
	絹厚揚げの甘みそがけ	大豆・赤みそ				でんぷん・砂糖	油	大豆 小麦		
2 金	米粉パン					【米粉パン】		小麦 乳 大豆	813	34.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	じゃがいものベーコン煮 ☆白身魚フライ	ベーコン ほき		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・マッシュルーム しめじ	じゃがいも パン粉・小麦粉 でんぷん	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆 小麦 大豆		
5 月	ご飯					【米】			733	34.0
	牛乳		【牛乳】					乳		
	雪だるまのすまし汁	かまぼこ・【豆腐】		にんじん・葉ねぎ	はくさい・干しいたけ			大豆 さば 小麦		
	さばの塩焼き ◎いんげんのごま和え	さば 魚に注意してね		さやいんげん		砂糖	ごま	さば 小麦 大豆 ごま		
6 火	中華めん					【中華めん】		小麦	775	27.8
	牛乳		【牛乳】					乳		
	五目ラーメン(汁) チヂミ	【豚肉】・なると おから		にんじん・チンゲンサイ にんじん・にら	はくさい・たけのこ 干しいたけ・きくらげ たまねぎ・にんにく	でんぷん 米粉・じゃがいも でんぷん・砂糖	油 ごま油・油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン 大豆 鶏肉 ごま		
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳		
7 水	ご飯					【米】			711	25.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	豆腐とわかめのスープ ポークシューマイ・2個	ベーコン・【豆腐】 豚肉	わかめ	にんじん・にら	たまねぎ・とうもろこし 干しいたけ たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく	でんぷん・砂糖 小麦粉・水あめ	油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦 豚肉 大豆 小麦		
	◎きゅうりとツナの中華和え	まぐろフレーク			きゅうり		ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
8 木	ご飯					【米】			771	25.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	◆パワーあふれるもち麦スープ ☆ポテトコロッケ	鶏肉 豚肉・牛肉		にんじん にんじん・パセリ	キャベツ・とうもろこし たまねぎ	もち麦 じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉	油	鶏肉 大豆 小麦 豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	◎花野菜のドレッシング和え			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
9 金	さつまいもご飯					【米】 【さつまいも】			764	27.9
	牛乳		【牛乳】					乳		
	一宮野菜の豆乳みそ汁 ハンバーグのはちみつだれ	【豚肉】・【豆腐】・白みそ 豆乳 豚肉・鶏肉		にんじん・葉ねぎ	【はくさい】・【だいこん】 たまねぎ・りんご	油 でんぷん・砂糖 【はちみつ】	ラード・油	豚肉 大豆 小麦 豚肉 鶏肉 大豆 りんご 小麦		
12 月	ご飯					【米】			841	29.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	かぶり入りかきたま汁 ☆鶏肉のゆず香揚げ	【卵】・かまぼこ 鶏肉		にんじん・【みつば】	かぶ・えのきだけ 干しいたけ しょうが・ゆず	でんぷん でんぷん・米粉 砂糖	油	卵 小麦 大豆 鶏肉 大豆 小麦		
	*りんご				りんご			りんご		
13 火	ソフトめん					ソフトめん		小麦	839	35.0
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ソフトめんミートソース(汁) ポロニアステーキ	合びき肉(牛肉・【豚肉】) 【大豆】 鶏肉・豚肉		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ・にんにく	砂糖	ハヤシルウ 油 ラード・油	牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご 鶏肉 豚肉		

- * 印のみかんの皮、りんごの空袋、ヨーグルト、クリスマスデザートの空容器・スプーンは業者が回収します。
- ◆ は応募献立です。
- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】 の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- 献立名に () で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- ◎ 印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆ 印はセンターで揚げて調理してあります。
- 5日、9日、14日、16日、19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が、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。

**9日(金)は
「一宮を食べる学校給食の日」**

～一宮市で作られた食材が
たくさん使われています～

**★一宮野菜の豆乳みそ汁★
はくさい、だいこん
★ハンバーグのはちみつだれ★
はちみつ**

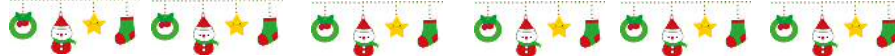
感謝の気持ちを忘れずに
味わって食べましょう!

8日(木)の「パワーあふれるもち麦スープ」は、萩原小学校の児童が考えた献立です。



令和4年12月分 学校給食献立予定表

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！



きれいに手を洗おう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：主に体の熱源となる食品		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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群(脂質) 油脂 種実			
14 水	ご飯					【米】			712	27.9
	牛乳		【牛乳】					乳		
	中華コーンスープ	豚肉		にんじん	はくさい・もやし・ねぎ とうもろこし・干しいたけ	でんぷん	油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	チンジャオロース	牛肉		ピーマン・にんじん 赤パプリカ	だけのこ・エリンギ・にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油・油	牛肉 大豆 小麦 ごま		
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆		
15 木	ご飯					【米】			763	22.9
	牛乳		【牛乳】					乳		
	チキンカレー	鶏肉		にんじん・【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	カレールー油	鶏肉 小麦 大豆 りんご パナナ		
	フルーツのいちごババロア		牛乳		もも・パインアップル ナタデココ	いちごゼリー		乳 もも		
	小魚		かたくちいわし			砂糖				
16 金	ご飯					【米】			752	35.9
	牛乳		【牛乳】					乳		
	豚汁	【豚肉】・【豆腐】・油揚げ 赤みそ		にんじん	ごぼう・だいこん・えのきだけ ねぎ	さといも	油	豚肉 大豆		
	さわらの照り焼き	さわら				砂糖・でんぷん	油	大豆 小麦		
	◎キャベツのしそひじき和え		ひじき	ごまつな・しその実	キャベツ	砂糖・水あめ	ごま・油	ごま 小麦 大豆		
19 月	わかめご飯		わかめ			【米】			726	25.2
	牛乳		【牛乳】					乳		
	のっぺい汁	鶏肉・油揚げ		にんじん	だいこん・ねぎ・干しいたけ	さといも・でんぷん	ごま油・油	鶏肉 大豆 ごま 小麦		
	キャベツ入りつくね	鶏肉・かつお節			キャベツ・しょうが	でんぷん・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉		
	◎ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖		小麦 大豆		
20 火	麦ご飯					【米】・大麦			864	24.4
	牛乳		【牛乳】					乳		
	肉豆腐	牛肉・焼き豆腐・かまぼこ		にんじん	しらたき・はくさい えのきだけ・ねぎ	砂糖	油	牛肉 大豆 小麦		
	☆野菜かき揚げ (天つゆ)			にんじん・しゆんぎく	たまねぎ・ごぼう	小麦粉	油	小麦 大豆 大豆 小麦 さば		
21 水	ご飯					【米】			740	23.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	冬至のみそ汁	【豆腐】・油揚げ ミックスみそ	寒天	かぼちゃ・にんじん 菜ねぎ	だいこん			大豆		
	☆れんこんサンドフライ	鶏肉			【れんこん】・たまねぎ しいたけ	パン粉・でんぷん 小麦粉	油	鶏肉 大豆 小麦		
	◎こがね和え			【ほうれんそう】	とうもろこし	砂糖		小麦 大豆		
	*みかん			みかん						
22 木	くろロールパン					くろロールパン		小麦 乳 大豆	908	34.0
	牛乳		【牛乳】					乳		
	冬野菜のシチュー	ベーコン・豆乳		にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・はくさい 【れんこん】		ホワイトルー油	豚肉 大豆		
	チキンソテーのトマトソースがけ	鶏肉		赤パプリカ・にんじん 【トマト】	スッキーニ・黄パプリカ たまねぎ	砂糖・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦 りんご		
	*クリスマスデザート					クリスマスデザート		大豆		

○ * 印のみかんの皮、りんごの空袋、ヨーグルト、クリスマスデザートの空容器・スプーンは業者が回収します。

- ◆は心算献立です。
- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- 献立名に()で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- 5日、9日、14日、16日、19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。

～「大晦日(おおみそか)」と「年越しそば」～

毎月の末日を「晦日(みそか)」と言い、1年の最後である12月31日を「大晦日(おおみそか)」と言います。「大晦日(おおみそか)」には、『そばのように細く、長く生きられますように』、『大変だったことを断ち切って、新しい、良い年を迎えられますように』との願いをこめて、「年越しそば」を食べる習慣があります。



12月22日は「冬至」！ ～21日(水)は、冬至給食～

「冬至」とは、一年でもっとも昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。この日を境に、太陽の出ている時間が少しずつ長くなることから、「太陽が生まれかわる日」として大切にされてきました。昔から「冬至」の日に「かぼちゃを食べて、ゆず湯に入るとかぜをひかない」、「ん」がつく食べ物を食べると「運氣」が良くなる、などと言われてきました。



「冬至の七種(ななくさ)」：なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、寒天(かんでん)、うどん(うどん)の七つで、「ん」が2つつく食べ物です。これは、「ん」が2つつく食べ物を食べて運を上昇させようとする「運盛り(うんもり)」と呼ばれる縁起かつぎと言われています。

給食では、「ん」が1つつく「だいこん」や「みかん」、「ん」が2つつく「なんきん(かぼちゃ)」や「にんじん」、「寒天(かんでん)」、「れんこん」が登場します。

「ゆず湯」：ゆず湯に入る習慣は、お湯に入って病気を治す「湯治(とうじ)」という語呂合わせから来ています。また、「融通(ゆうずう)がききますように」という願いも込められています。ゆずは、香りが強いので、邪気を避け、運を呼び込む前の厄払いをする目的もあります。さらに、ゆずには、血行促進効果があるため、ゆず湯に入ると、からだを温めることができます。



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。

