



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のになる | | みどり：おもにからだのちょうしをととのえる | | 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くん | 2くん | 3くん | 4くん | 5くん | 6くん | | 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 ごさかな・かいそう | いろのこいやさい | 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 | ちゅうかめん | | | | | 【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) | 【ぶたにく】・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 | | |
| | ☆あげぎョーザ・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 ごまあぶら | 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま | | |
| 12 木 | あいちのだいこんぼごはん | 【だし はしづかいのひ】 | | 【だいこんぼ】 | | 【こめ】 | | | 651 | 27.7 |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | 乳 | | |
| | だいこんとぶたにくのもの | 【ぶたにく】・はんぺん | | にんじん・さやいんげん | だいこん・こんにゃく | 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 | | |
| 13 金 | ごはん | 【だしを あじわうひ】 | | | | 【こめ】 | | | 610 | 24.1 |
| | 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・ほししいだけ | 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 | | |
| 16 月 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | | 590 | 19.8 |
| | 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 | 【ぶたにく】 | | 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 | | |
| 17 火 | サンドイッチパンズパン | | | | | サンドイッチパンズパン | | 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】 | | | | | |
| 18 水 | 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 | | |
| 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 | 【ぶたにく】・【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】 | | | 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んどのぐ | とりにく・【たまご】 やきとうふ | | にんじん 【ほうれんそう】 | こんにゃく・たまねぎ・ねぎ えのきたけ | 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 | | |

○* 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。

○◆はおうほこんだてです。

○サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。

○【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。

(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。

○12日、13日、16日、18日、26日、30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 正月は行事食として、「おせち料理」や「そう煮」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。

しんごん 子孫繁栄を願って食べる「数の子」はにしんの卵です。

20日(金)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。

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のになる | | みどり：おもにからだのちょうしをととのえる | | 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 こざかな・かいそう | いろのこいやさい | 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 | | | |
| 23 月 | わかめごはん | | わかめ | | | 【こめ】 | | 乳 卵 鶏肉 大豆 小麦 | 653 | 27.7 |
| | ぎょうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | |
| | ★138かきたまじる | 【たまご】・とりにく こうやどうふ | | にんじん | 【はくさい】・【ねぎ】 ほししいたけ | でんぷん | あぶら | | | |
| | ★しろうみざかなとたんよう なすのみそがらめ | ほき・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 | | | |
| | ★いよかん | | | いよかん | | | | | | |
| 24 火 | きしめん | | | | | 【きしめん】 | | 小麦 乳 鶏肉 大豆 小麦 | 583 | 29.0 |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | |
| | ごもきしめん(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 | | | |
| | ★いかのいそべあげ | いか | あおさ | | | でんぷん | あぶら | | | |
| 25 水 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | 乳 豚肉 大豆 小麦 | 699 | 27.2 |
| | ぎょうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | |
| | 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 | | | | |
| | ★とりにくのからあげあいちの いちじくソースがけ | 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 | | | |
| 26 木 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | 乳 豚肉 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 | 745 | 28.4 |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | |
| | にみそ | 【ふたにく】・【だいず】 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 | | | |
| | 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 | | | |
| | ◎きりほしだいこんのごますあえ | | | | 【きりほしだいこん】・きゅうり | さとう | ごまあぶら | | | |
| | ★おにまんじゅう | | | | | さつまいも・こめこ さとう | | | | |
| 27 金 | ★フォカッチャ | | | | | フォカッチャ | | 小麦 大豆 乳 牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご | 599 | 22.4 |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | |
| | 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 | | | |
| | チーズオムレツのいりどりソースがけ | 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 | | | |
| | ★とうにゅうパンナコッタ | | | | | とうにゅうパンナコッタ | | | | |
| 30 月 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | 乳 豚肉 大豆 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 りんご | 622 | 21.2 |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | |
| | ふゆやさいのコンソメスープ | ベーコン | | にんじん・フロccoli | かぶ・たまねぎ・エリンギ | じゃがいも | あぶら | | | |
| | ハンバーグのパーベキューソースがけ | 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 | | | |
| 31 火 | ごはん | | | | | 【こめ】 | | 乳 豚肉 大豆 小麦 小麦 ごま 大豆 小麦 大豆 | 592 | 23.6 |
| | ぎゅうにゅう | | 【ぎゅうにゅう】 | | | | | | | |
| | 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 | | | |
| | ★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 | | | |
| | ◎こがねあえ | | | 【ほうれんそう】 | もやし・とうもろこし | さとう | | | | |

○★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、ぎょうしゃががいしゅうします。

○◆はおうほこんだてです。

○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。)

○◎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。

○12日、13日、16日、18日、26日、30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



いちのみやさん たまご
一宮市産の「卵」「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！



23日(月)は
いちのみやをたべる
がっこうきゅうしょくのひ！
25日(水)は
あいちをたべる
がっこうきゅうしょくのひ！



あいちけんさん だいず つか
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。



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。

