

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】			711	25.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	豆腐とわかめのスープ	ベーコン・【豆腐】	わかめ	にんじん・にら	たまねぎ・とうもろこし 干ししいたけ		油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦		
	ポークシューマイ・2個	豚肉			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 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		
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	ベーコン		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	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	☆白身魚フライ	ほき				パン粉・小麦粉 でんぷん	油	小麦 大豆		
5 月	ご飯					【米】			841	29.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	かぶ入りかきたま汁	【卵】・かまぼこ		にんじん・【みつば】	かぶ・えのきたけ 干ししいたけ	でんぷん		卵 小麦 大豆		
	☆鶏肉のゆず香揚げ	鶏肉			しょうが・ゆず	でんぷん・米粉 砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦		
	*りんご			りんご				りんご		
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)	【豚肉】・なると		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たけのこ 干ししいたけ・きくらげ	でんぷん	油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン		
	チヂミ	おから		にんじん・にら	たまねぎ・にんにく	米粉・じゃがいも でんぷん・砂糖	ごま油・油	大豆 鶏肉 ごま		
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳		
7 水	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・干ししいたけ			大豆 さば 小麦		
	さばの塩焼き	さば					油	さば		
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	小麦 大豆 ごま		
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	鶏肉		にんじん	キャベツ・とうもろこし	もち麦	油	鶏肉 大豆 小麦		
	☆ポテトコロッケ	豚肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉	油	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	【豚肉】・【豆腐】・白みそ 豆乳		にんじん・葉ねぎ	【はくさい】・【だいこん】		油	豚肉 大豆 小麦		
	ハンバーグのはちみつだれ	豚肉・鶏肉			たまねぎ・りんご	でんぷん・砂糖 【はちみつ】	ラード・油	豚肉 鶏肉 大豆 りんご 小麦		
12 月	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	たけのこ・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		
13 火	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・えのきたけ 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		

○ * 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用の空容器・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。
- 7日、9日、12日、13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。



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)	2群(カルシウム)	3群(カロテン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)				
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実				
14 水	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)	合ひき肉(牛肉・【豚肉】) 【大豆】		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			牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご
	ポロニアステーキ	鶏肉・豚肉				でんぷん・砂糖		ラード・油			鶏肉 豚肉
15 木	ご飯					【米】			765	29.5	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	関東煮	鶏肉・はんぺん 【うすら卵】	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
16 金	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	カレーウ 油			鶏肉 小麦 大豆 りんご パナナ
	フルーツのいちごパバロア		牛乳		もも・バインアップル ナタデココ		いちごゼリー				乳 もも
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
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 えのきたけ・ねぎ		砂糖	油			牛肉 大豆 小麦
	☆野菜かき揚げ (天つゆ)			にんじん・しゅんぎく	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 栗ねぎ	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
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】			ホワイトルウ 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】	ズッキーニ・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。
- 7日、9日、12日、13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、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(かんてん)、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されています。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(かんてん)」、「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(ゆうとう)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。