



令和5年1月分 学校給食献立予定表



食べ物に感謝して食べよう

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			
11 水	ご飯					【米】			702	22.9
	牛乳		【牛乳】					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	油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	ピリ辛れんこん丼の具	【豚肉】		さやいんげん	しょうが・【れんこん】 たまねぎ	砂糖	油	豚肉 大豆 小麦		
12 木	ご飯					【米】			730	28.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	もち入りすまし汁	かまぼこ		こまつな・にんじん	はくさい・干しいたけ	もち		大豆 小麦		
	にしんのゆずおろし煮	にしん			だいこん・ゆず	砂糖		小麦 大豆		
◎野菜のささみ和え	ささみフレーク			もやし・きゅうり	砂糖		鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦			
13 金	ご飯					【米】			745	30.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	だいこんと豚肉の煮物	【豚肉】・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・砂糖	油	豚肉 大豆 小麦		
	絹厚揚げのごまみそがけ	大豆・赤みそ				でんぷん・砂糖	油・ごま	大豆 ごま 小麦		
16 月	ご飯					【米】			727	28.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	みぞれ汁	【豚肉】		にんじん	えのきだけ・こんにゃく・ねぎ だいこん・しょうが		油	豚肉 大豆 小麦		
	☆ぶりの竜田揚げ	ぶり・みそ			しょうが・にんにく	でんぷん・砂糖 水あめ	油	小麦 ごま 大豆		
◎こがね和え			【ほうれんそう】	もやし・とうもろこし	砂糖		小麦 大豆			
17 火	中華めん					【中華めん】		小麦	831	30.8
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ちゃんぽん(汁)	【豚肉】・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		油	豚肉 いか 小麦 大豆 鶏肉		
	☆揚げギョーザ・4個	鶏肉・大豆粉			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・砂糖 小麦粉	ラード・油 ごま油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま		
18 水	ご飯					【米】			829	35.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	◆ひきすり風親子丼の具	鶏肉・【卵】・焼き豆腐		にんじん 【ほうれんそう】	こんにゃく・たまねぎ・ねぎ えのきだけ	砂糖	油	鶏肉 卵 大豆 小麦		
	☆にぎすフライ	【にぎす】				パン粉・小麦粉	油	小麦		
＊いよかん				いよかん						
19 木	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	886	38.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	コーンクリームスープ	ベーコン・豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし		ホワイトルウ 油	豚肉 大豆		
	照り焼きチキン	鶏肉			しょうが	砂糖・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
ポイルキャベツ				【キャベツ】						
20 金	わかめご飯		わかめ			【米】			851	32.9
	牛乳		【牛乳】					乳		
	煮みそ	【豚肉】・【大豆】 はんぺん・赤みそ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん	さといも・砂糖	油	豚肉 大豆		
	キャベツいりつくね	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		
	◎切干しだいこんのごま酢和え				【切干しだいこん】・きゅうり	砂糖	ごま油	ごま 小麦 大豆		

○ ＊ 印のいよかんの皮・空袋、フォカッチャ、鬼まんじゅうの空袋、豆乳パンナコッタの空容器・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。)

○ ◎ 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。

○ 11日、12日、13日、20日、23日、24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。

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。

子孫繁栄を願って食べる「数の子」は、にしんの卵です。

18日(水)の「ひきすり風親子丼の具」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「ひきすり」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



食べ物に感謝して食べよう

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			
23 月	ご飯					【米】			756	25.2
	牛乳		【牛乳】					乳		
	冬野菜のコンソメスープ	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	油	豚肉 大豆 小麦		
	ハンバーグのバーベキューソースがけ	鶏肉・豚肉			たまねぎ・りんご・レモン	でんぷん・砂糖 じゃがいも	ラード・油	鶏肉 豚肉 大豆 りんご		
	野菜ふりかけ	かつお節	のり	抹茶・ブロッコリー ほうれんそう・かぼちゃ		砂糖・でんぷん				
24 火	ご飯					【米】			785	35.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	さつまい	鶏肉・【豆腐】 ミックスみそ		にんじん	だいこん・ねぎ・しめじ	さつまいも	油	鶏肉 大豆		
	さばの塩焼き	さば					油	さば		
	◎ひじきと野菜の和えもの		ひじき	こまつな	とうもろこし	砂糖	ドレッシング ごま	大豆 小麦 ごま		
25 水	*フォカッチャ					フォカッチャ		小麦 大豆	701	27.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ミートボールのトマト煮	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・砂糖	オリーブ油	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がけ	卵	チーズ	赤パプリカ・にんじん	スッキーニ・黄パプリカ たまねぎ	砂糖・でんぷん	油	卵 乳 大豆 小麦		
	◎花野菜のドレッシング和え			ブロッコリー	ロマネスコ		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
	*豆乳パンナコッタ					豆乳パンナコッタ		大豆 りんご		
26 木	きしめん					【きしめん】		小麦	709	35.9
	牛乳		【牛乳】					乳		
	五目きしめん(汁)	鶏肉・【油揚げ】 かまぼこ		にんじん・こまつな	はくさい・干しいたけ		油	鶏肉 大豆 小麦		
	☆いかの磯辺揚げ	いか	あおさ			でんぷん	油	いか		
	小魚		かたくちいわし			砂糖		小麦 大豆		
27 金	ご飯					【米】			836	31.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	138かきたま汁	【卵】・鶏肉・高野豆腐		にんじん	【はくさい】・【ねぎ】 干しいたけ	でんぷん	油	卵 鶏肉 大豆 小麦		
	☆白身魚と丹陽豆のみどがらめ	ほき・赤みそ		さやいんげん	【なす】	でんぷん・米粉 砂糖	油	大豆 小麦		
	*鬼まんじゅう					さつまいも・米粉 砂糖				
30 月	ご飯					【米】			841	32.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	吉野汁	【豚肉】・【油揚げ】 【豆腐】		にんじん・葉ねぎ	ごぼう・だいこん 干しいたけ	さといも・でんぷん		豚肉 大豆 小麦		
	☆鶏肉のから揚げ愛知のいちじくソースがけ	鶏肉			しょうが・【いちじく】 レモン	でんぷん・米粉 砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦		
	○フ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		
31 火	麦ご飯					【米】・大麦			841	22.4
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ポークカレー	【豚肉】・【大豆】		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	カレーパウダー	豚肉 大豆 小麦 りんご パナナ		
	いちごゼリー入りヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		パイナップル・もも	【いちごゼリー】 砂糖		もも 乳		

○ * 印のいよかんの皮・空袋、フォカッチャ、鬼まんじゅうの空袋、豆乳パンナコッタの空容器・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。)

○ ◎ 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。

○ 11日、12日、13日、20日、23日、24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。

1月24日(火) ~ 30日(月) 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ジョ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



煮みそ



鬼まんじゅう



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。

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！

27日(金)は
一宮を食べる学校給食の日！
30日(月)は
愛知を食べる学校給食の日！

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。

