



令和4年 12月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示					中学年量を掲載	
		おもにからだをつくるものになる さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	おもにからだのちょうしをととのえる やさい・くだもの	おもにエネルギーのもとになる ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	卵	小麦	えび	かに	そば	落花生	エネルギー (kcal)
1 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					649	29.0
	スラッピージョー	とりにく・だいず	たまねぎ・きパブリカ・あかパブリカ	こめこ・さとう・あぶら							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	ふゆやさいのスープに	ウインナー	はくさい・にんじん・キャベツ・かぶ ブロッコリー	じゃがいも							
2 金	ごはん			こめ						621	29.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	ごじる	とりにく・とうふ・わかめ・だいず とうにゅう・みそ	だいこん・しめじ・ねぎ	さといも							
	さわらのてりやき	さわら		あぶら・さとう・でんぷん							
	ごまあえ		こまつな・にんじん	さとう・ごま							
5 月	むぎごはん			こめ・おおむぎ						610	24.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	かきたまじる	たまご	はくさい・だいこん・ほうれんそう えのきたけ・ねぎ・ほししいたけ	でんぷん	卵						
	てりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	ラード・でんぷん・さとう・あぶら じゃがいも							
	ほねぶときんぴらごぼう	ちりめんじゃこ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	さとう・あぶら							
6 火	ごはん			こめ						672	21.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	かんとくに	とりにく・がんもどき・こんぶ	だいこん・にんじん・こんにやく さやいんげん	さといも・さとう							
	ちくわのいそべあげ 1～3ねん：2ぼん 4～6ねん：3ぼん	ちくわ・あおのり		こめこ・あぶら							
7 水	ごはん			こめ						612	24.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	ヘルシーマーボードウフ	ぶたにく・だいず・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら しょうが・にんにく	さとう・あぶら・でんぷん							
	パンサンスー	ハム	きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう・ごまあぶら							
8 木	ソフトめん			ソフトめん	小麦					694	24.5
	わふうカレーソフトめん(しる)	ぶたにく・あぶらあげ	えのきたけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ	カレールウ・でんぷん	小麦						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	さつまいも&れんこんチップス		れんこん	さつまいも・あぶら							
	さんしょくあえ	いとかまぼこ	こまつな・とうもろこし	さとう	小麦						
9 金	ごはん			こめ						602	26.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	ゆばのすましじる	とりにく・ゆば・とうふ	はくさい・にんじん・えのきたけ・みつば ほししいたけ								
	しろみざかなのおかかあえ	ホキ・かつおけずりぶし		でんぷん・じゃがいも・あぶら さとう							
そくせきづけ		もやし・きゅうり・みずな・たくあん									
12 月	ごはん			こめ						576	24.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	のっぺいじる		だいこん・にんじん・こまつな・ねぎ ほししいたけ	さといも・でんぷん							
	いわしのうめに	いわし	うめほし	さとう・でんぷん							
こんぶまめ	とりにく・だいず・こんぶ	ごぼう	さとう								
13 火	むぎごはん			こめ・おおむぎ						619	21.6
	ちゅうかはんのぐ	ぶたにく・いか	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ にら	さとう・でんぷん・あぶら							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	あげぎょうざ・2こ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・にんにく	パンこ・でんぷん・ラード・さとう こむぎこ・あぶら	小麦						
	ナムル		もやし・チンゲンサイ	さとう・ごまあぶら							

「まごわ
やさしい」
こんだて

だしを
あじわうひ

ただし
はつがいのひ

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- ② 2日、6日、7日、9日、12日、14日、19日のおかずの原料には「乳・卵・小麦・えび・かに」は含んでいません。
ただし、調味料に含まれる場合があります。詳しくは、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
- ③ アレルギー表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量に含まれるアレルゲンについては明記していません。

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。
給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。



QRコードを
読み取り



16日 応募献立「しょうがミルクスープ」

きそがわにししょうがっこう しょうが かんが こんだて あぶら か
木曾川西小学校の児童が考えてくれた献立です。油の代わりに、バターを
つか ふうみ かんが
使い、風味がアップするように考えてくれました。しょうがには体を温めて
くれる働きがあります。寒い時期にぴったりの献立ですね。

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4年 12月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日	曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示						中学年量を掲載	
			おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる	卵	乳	小麦	そば	落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
14	水	ごはん	さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら							696	26.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		ふたじる	ふたにく・みそ	だいこん・かぼちゃ・こんにゃく・しめじ ねぎ									
		とりにくのレモンソースがけ	とりにく	レモン	さとう・でんぷん・あぶら								
		ひじきのいために	ひじき・ツナ	にんじん・さやいんげん	あぶら・さとう								
15	木	ごはん			ごはん							613	25.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		すき焼き	ぎゅうにく・やきどうふ	はくさい・ねぎ・にんじん・えのきたけ しらたき	かくふ・さとう・あぶら	小麦							
		あつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん・あぶら	卵							
		はなやさいあえ		ブロッコリー・カリフラワー	ドレッシング								
16	金	レーズンロールパン			レーズンロールパン	小麦・乳						616	23.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		しょうがミルクスープ	とりにく・ぎゅうにゅう	はくさい・にんじん・しめじ・ねぎ しょうが	じゃがいも・こめこホワイトルウ バター	乳							
		ポパイサラダ	ハム	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし えだまめ	ノンエッグマヨネーズ								
19	月	ごはん			ごはん							590	22.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		みぞれじる	とりだんご・なまあげ	だいこん・にんじん・えのきたけ こまつな・ねぎ	でんぷん								
		わかさぎとごぼうのあまがらめ	わかさぎ	ごぼう	でんぷん・あぶら・さとう								
		ゆずかあえ	こんぶ	はくさい・もやし・ゆず	さとう								
20	火	ごはん			ごはん							676	24.7
		うきうきカツどんのぐ(たまごとじ)	たまご	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん ほししいたけ	さとう・でんぷん	卵							
		(カツ)	ふたにく		でんぷん・パンこ・あぶら	小麦							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
じもとやさいたっぷりみそしる	みそ	はくさい・なす・きりほしだいこん・ねぎ	さつまいも										
21	水	チキンピラフ	とりにく	にんじん・とうもろこし	ごはん							638	21.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		ミネストローネ	ウインナー	たまねぎ・キャベツ・パセリ・トマト	じゃがいも・ひよこまめ・さとう								
		もみのきチーズサラダ	ツナ・チーズ・かんでん	ブロッコリー・ロマネスコ・あかパプリカ	ドレッシング	乳							
		セレクトデザート A: ガトーショコラ B: いちごムース C: りんごゼリー		りんごゼリー	ガトーショコラ いちごムース								
22	木	ごはん			ごはん							603	19.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		とうじじる	あぶらあげ	はくさい・だいこん・にんじん・こんにゃく ねぎ	うどん	小麦							
		かぼちゃとれんこんのそぼろあん	とりにく	かぼちゃ(なんきん)・れんこん・たまねぎ さやいんげん	あぶら・さとう・でんぷん								
		みかん		みかん									

しゃんを
あじわうひ

いちのみやを
たべるかっこう
きょうしやくのひ

とうじ
こんだて

冬至ってなあに？



冬至とは、一年のうちで昼間が最も短く、夜が最も長い日のことです。冬至の次の日から太陽の出ている時間が長くなることから、この日を境に運が上昇していくことを願い、ゲン担ぎが行われてきました。

たとえば・・・

- ☆ゆず湯に入る・・・運をよびこむためにからだを清める
- ☆「ん」のつく食べ物を食べる・・・運をつけるため(運盛り)

22日の給食では冬至の「ゲン担ぎのために「ん」のつく食べ物を食べて運を呼び込む」風習にちなんで、**にんじん、だいこん、こんにゃく、うどん、かぼちゃ(なんきん)、さやいんげん、れんこん、みかん**と「ん」のつく食べ物を太字で表記しています。

★20日 一宮を食べる学校給食の日★

一宮市でとれた食べ物を使っています。地元へ感謝していただきましょう。

- ・うきうきカツどんのぐ(たまごとじ)
…浮野のたまご、ほうれんそう
- ・じもとやさいたっぷりみそしる
…なす、さつまいも、切り干しだいこん

