

令和5年 1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	えび	かに	そば	落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11	水	ななくさごはん ぎゅうにゅう こんぶじる ぶりのあげてり	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								660	28.0
12	木	むぎごはん ビーフカレー ぎゅうにゅう フルーツクリームヨーグルト ふくじんづけ		にんじん・トマト・たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが	じゃがいも・カレールウ・あぶら								664	16.7
13	金	ソフトめん ちゅうかあんかけ(しる) ぎゅうにゅう あいちのしそいりはるまき	ぶたにく・いか	にんじん・はくさい・だけのご・たまねぎ ほししいたけ	ソフトめん でんぷん								613	24.6
16	月	ごはん ぎゅうにゅう ツナじゃが ごぼうつくね・2こ こんぶあえ		にんじん・さやいんげん・たまねぎ こんにゃく・しょうが	じゃがいも・さとう・あぶら								629	20.7
17	火	ごはん ぎゅうにゅう れんこんとあかもくいりだんごじる いわしのはちょうみそに はくさいのにびたし		みつば・だいこん・ねぎ・ほししいたけ	さとう								581	27.9
18	水	むぎごはん ぎゅうにゅう キムチスープ やきにくやさしいため コーヒーパウダー	ぶたにく・えび・なまあげ・みそ	チンゲンサイ・キャベツ・はくさいキムチ	さとう								597	25.8
19	木	ごはん ぎゅうにゅう うきうきかきたまじる なすとさかなのしょうがじょうゆあえ きりほしだいこんサラダ	たまご・かまぼこ ホキ ハム	はくさい・ねぎ・だいこん ほうれんそう・えのきたけ なす・にんじん・たまねぎ・しょうが きりほしだいこん・きゅうり	でんぷん でんぷん・あぶら・さとう ノンエッグマヨネーズ・さとう								631	24.7
20	金	クロスロールパン ぎゅうにゅう ラビオリのクリームに バジルチキン イタリアンサラダ		にんじん・グリーンピース・たまねぎ マッシュルーム	クロスロールパン ラビオリ・こめこホワイトルウ あぶら								837	30.1

だしを
あじわうひ

いちのみやを
たべるがっこう
きょうしよくのひ

イタリアのひ

◆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 11日、16日、17日、24日、30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



11日 応募献立「こんぶ汁」

木曾川西小学校の児童が考えてくれた献立です。お正月におばあちゃんの家で食べる料理だそうです。こんぶはだしをとるために使われることも多いですが、今回は食べやすいように、細く切ったこんぶを使っています。

19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た献立です。一宮市産の食材や献立名は太字で表記しています。地域の恵みに感謝していただきます！

♥ 一宮市でとれた食材 ♥

浮野のたまご、はくさい、だいこん、ねぎ、なす、切り干しだいこん

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 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	かに	えび	そば	花生
23	月	ごはん	さかな・にく・たまご・だいず	やさい・くだもの	ごはん・パン・めん・いも							601	25.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		とうふのちゅうかに	とうふ・ぶたにく	にんじん・はくさい・たまねぎ・ねぎ	さとう・でんぷん・あぶら								
		コーンしゅうまい・2こ	ぶたにく・とりにく	とうもろこし・たまねぎ・キャベツ	こむぎこ・さとう・でんぷん	小麦							
		ひじきのちゅうかサラダ	とりにく・ひじき	チンゲンサイ・もやし	さとう・ごまあぶら								
24	火	☆かきまわし	とりにく	にんじん・ごぼう・ほししいたけ	こめ・さとう							698	26.8
		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・はくさい・まいたけ	もち								
		さばのしおやき	さば		あぶら								
		そくせきづけ		きゅうり・キャベツ・たくあん									
25	水	ごはん			こめ							622	24.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		☆にみそ	ぶたにく・はんぺん・だいず・みそ	にんじん・さやいんげん・だいこん	さといも・さとう								
		あいちのあつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん・あぶら	卵							
26	木	ごはん			こめ							660	30.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		☆ひきずり	とりにく・やきどうふ	にんじん・しらたき・えのきたけ・ねぎ	かくふ・さとう	小麦							
		めばるのあんかけ	めばる		でんぷん・あぶら・さとう								
		みかん		みかん									
27	金	☆きしめん			きしめん							594	26.9
		☆ごもきしめん(しる)	あぶらあげ・かまぼこ	こまつな・にんじん・はくさい									
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ほししいたけ・ねぎ		乳							
		とりにくとごぼうのあまからがらめ	とりにく	ごぼう・えだまめ	でんぷん・あぶら・さとう								
30	月	ごはん			こめ							628	30.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		ぶたじる	ぶたにく・とうふ・みそ・わかめ	にんじん・だいこん・しめじ・ねぎ	さといも								
		さわらのしおこうじやき	さわら		こめこ・オリーブあぶら・あぶら								
		ごまあえ		ブロッコリー・カリフラワー	さとう・ごま								
31	火	こがたロールパン			こがたロールパン							623	25.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
		やきそば	ぶたにく・いか・あおのり	ピーマン・にんじん・キャベツ・しょうが	やきそばめん・あぶら	小麦							
		れんこんサラダ	とりにく	みずな・れんこん・とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ								
		ヨーグルト	ヨーグルト			乳							

ぜんごつかっこう
きゅうしよく
しゅうかん
24~30にち

しゅんを
あじわうひ

ただしい
はしづかいのひ

「まごわ
やさしい」
こんだて

20日
イタリアの日



一宮市とイタリアのトレヴィーゾ市は友好都市となっています。ともに「せんい・ファッション」産業がさかんで、2005年の「愛・地球博」から交流を続けています。「食べ物」は、異文化を楽しく学ぶのにぴったりです。具入りのパスタ「ラビオリ」を使った『ラビオリのクリーム煮』や、ハーブの「バジル」を使った『バジルチキン』を味わいましょう。

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！



かきまわし

~1月24日から30日は「全国学校給食週間」です~



ひきずり

学校給食のよさを再認識する週間です。給食を通して、郷土料理や地元の食材を味わい、伝統的な食事のよさを感しましょう。

地元の食材と献立名は太字に、郷土料理には☆印と下線を引いています。



きしめん



一宮市明るい選挙推進協議会