



令和4年 12月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示					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	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実	卵	乳	小麦	えび	かに			そば
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					784	32.5	
	スラッピージョー	鶏肉・だいず		赤パプリカ	たまねぎ・黄パプリカ	砂糖・米粉	油								
	牛乳		牛乳												
	冬野菜のスープ煮	ウインナー		にんじん ブロッコリー	はくさい・キャベツ かぶ		じゃがいも								
	ココアパウダー						ココアパウダー								
2 金	ご飯					米							797	33.5	
	牛乳		牛乳												
	ご汁	鶏肉・とうふ みそ・だいず 豆乳	わかめ		だいこん・しめじ・ねぎ		さといも								
	さわらの照り焼き	さわら					砂糖・でん粉	油							
	ごま和え			こまつな にんじん			砂糖	ごま							
5 月	麦ご飯					米・大麦							755	28.7	
	牛乳		牛乳												
	ヘルシーマーボードウフ	豚肉・とうふ だいず・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく		砂糖・でん粉	油							
	パンサンスー	ハム		チンゲンサイ	とうもろこし		はるさめ・砂糖	ごま油							
6 火	ご飯					米							769	27.7	
	牛乳		牛乳												
	かきたま汁	卵		ほうれんそう	はくさい・だいこん えのきたけ・ねぎ 干しいたけ		でん粉								
	照り焼きハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ		じゃがいも・でん粉 砂糖	ラード・油							
	きんぴらごぼう	ベーコン		にんじん さやいんげん	ごぼう		砂糖	油							
7 水	ご飯					米							881	28.4	
	牛乳		牛乳												
	関東煮	鶏肉 がんもどき	こんぶ	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								
	ちくわのいそべ揚げ・3本	ちくわ	青のり				米粉	油							
	ヨーグルト		ヨーグルト												
8 木	ソフトめん					ソフトめん							807	28.0	
	和風カレーソフトめん (汁)	豚肉・油揚げ		にんじん	たまねぎ・えのきたけ ねぎ		カレールー・でん粉								
	牛乳		牛乳												
	さつまいも&れんこんチップス				れんこん		さつまいも	油							
	三色和え	糸かまぼこ		こまつな	とうもろこし		砂糖								
9 金	ご飯					米							738	30.6	
	牛乳		牛乳												
	ゆばのすまし汁	鶏肉・ゆば・とうふ		にんじん・みつば	はくさい・えのきたけ 干しいたけ										
	白身魚のおかか和え	ホキ・かつお削り節					でん粉 じゃがいも・砂糖	油							
	即席漬			みすな	きゅうり・もやし たくあん										
12 月	ご飯					米							754	27.0	
	牛乳		牛乳												
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん こまつな	ごぼう・だいこん・ねぎ		さといも・でん粉								
	生揚げの肉みそかけ・2個	生揚げ・豚肉・みそ			たまねぎ		砂糖・でん粉								
	赤じそ和え			赤じそ粉	きゅうり・キャベツ										

「まごわやさしい」
献立

だしを
味わう日

正しい
はしづかい
の日

◆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、5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」

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、バターを使うことで、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る働きがあります。寒い時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 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 大豆 魚介類 鶏卵	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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
13 火	麦ご飯					米・大麦			775	25.8
	牛乳		牛乳					乳		
	ハッポウタン	豚肉・えび うずら卵		にんじん	キャベツ・たまねぎ だけのご・干しいたけ	でん粉		えび・卵		
	揚げぎょうざ・3個	豚肉		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パン粉・でん粉 砂糖・小麦粉	ラード・油	小麦		
	骨太ナムル		ちりめんじゃこ	チンゲンサイ	もやし	砂糖	ごま油			
14 水	ご飯					米			839	30.4
	牛乳		牛乳					乳		
	豚汁	豚肉・みそ		かぼちゃ	だいこん・しめじ こんにゃく・ねぎ					
	鶏肉のレモンソースがけ・2個	鶏肉			レモン	でん粉・砂糖	油			
	ひじきのいため煮	ツナ	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油			
15 木	ご飯					米			804	29.5
	牛乳		牛乳					乳		
	すき焼き	牛肉・焼き豆腐		にんじん	はくさい・ねぎ しらたき・えのきたけ	かくふ・砂糖	油	小麦		
	あじフリッター・2個	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉・でん粉 砂糖・米粉	油	小麦		
	花野菜和え			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	774	28.3
	牛乳		牛乳					乳		
	しょうがミルクスープ	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが・はくさい しめじ・ねぎ	じゃがいも 米粉ホワイトルウ	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	ご飯					米			744	26.9
	牛乳		牛乳					乳		
	みぞれ汁	鶏団子・生揚げ		にんじん こまつな	だいこん・えのきたけ ねぎ	でん粉				
	わかさぎとごぼうの甘がらめ	わかさぎ			ごぼう	でん粉・砂糖	油			
	ゆず香和え		こんぶ		はくさい・もやし・ゆず	砂糖				
20 火	ご飯					米			836	28.8
	うきうきカツ丼の具(卵とじ)	卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ・干しいたけ	砂糖・でん粉		卵		
	(カツ)	豚肉				でん粉・パン粉	油	小麦		
	牛乳		牛乳					乳		
地元野菜たっぷりみそ汁	みそ			なす・切り干しだいこん はくさい・ねぎ	さつまいも					
21 水	チキンピラフ	鶏肉		にんじん ピーマン	とうもろこし	米	油	乳	781	24.6
	牛乳		牛乳					乳		
	ミネストローネ	ウインナー		トマト・パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも ひよこ豆・砂糖				
	もみの木チーズサラダ	ツナ	チーズ・寒天	ブロッコリー 赤パプリカ	ロマネスコ		ドレッシング	乳		
	セレクトデザート A:カトーショコラ 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	ご飯					米			755	24.1
	牛乳		牛乳					乳		
	冬至汁	豚肉		にんじん	だいこん・こんにゃく はくさい・ねぎ	うどん		小麦		
	かぼちゃとれんこんのそぼろあん	生揚げ・鶏肉		かぼちゃ(なんきん) さやいんげん	れんこん・たまねぎ	砂糖・でん粉	油			
	みかん				みかん					

20日(火) 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。地元感謝していただきます。

- ・うきうきカツ丼の具(卵)・・・ 浮野の卵、ほうれんそう
- ・地元野菜たっぷりみそ汁・・・ なす、さつまいも、切り干しだいこん



冬至 (とうじ)

冬至とは、一年のうちで昼間が最も短く、夜が最も長い日です。翌日から、太陽の出ている時間が長くなることから「太陽が生まれ変わる節目の日」として、様々な習わしがあります。昔の人は、夏に収穫したかぼちゃを冬までとっておき、寒さが厳しくなる冬至の日に合わせて食べていました。また、「砂おろし」といって、こんにゃくを食べる地域もあります。食物繊維が豊富に含まれているこんにゃくを食べることで、体に溜まった老廃物を外に出すためです。

22日の給食は、「縁起を担ぐために【ん】のつく食材を食べて運をよびこむ」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】のつく食材をたくさん使っています。

