



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)	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)	卵	乳	小麦	えび	かに			そば	落花生
		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									
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					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					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					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					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		卵								
	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									
7 水	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						881	28.4		
	ご飯					米										
	牛乳		牛乳					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									
8 木	ヨーグルト		ヨーグルト					乳					807	28.0		
	ソフトめん					ソフトめん		小麦								
	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	カレールウ・でん粉		小麦								
	牛乳		牛乳					乳								
	さつまいも&れんこんチップス				れんこん	さつまいも	油									
9 金	三色和え	糸かまぼこ		こまつな	とうもろこし	砂糖		小麦					738	30.6		
	ご飯					米										
	牛乳		牛乳					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									
12 月	即席漬			みすな	きゅうり・もやし たくあん								754	27.0		
	ご飯					米										
	牛乳		牛乳					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 牛乳	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からめ	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、みかと【ん】のつく食材をたくさん使っています。

