



# 令和5年 1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											
11 水	七草ご飯	かつお削り節		せり・なすな・ごぎょう はこべら・ほとけのざ すずな(かぶのは) すずしろ(だいこんは) ひろしまな・きょうな	かぶ	米・砂糖											773	30.0
	牛乳		牛乳					乳										
	こんぶ汁	鶏肉・油揚げ	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく・ごぼう	さといも												
	ぶりの揚げ照り	ぶり				砂糖・でん粉	油											
12 木	麦ご飯					米・大麦										811	20.0	
	ビーフカレー	牛肉		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	油		小麦									
	牛乳		牛乳					乳										
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		ナタデココ・もも パイナップル・みかん	砂糖			乳									
	福神漬				福神漬													
13 金	ソフトめん					ソフトめん			小麦							775	31.5	
	中華あんかけ(汁)	豚肉・いか		にんじん	はくさい・たけのこ・たまねぎ 干ししいたけ	でん粉												
	牛乳		牛乳					乳										
	春巻き	豚肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	小麦粉・でん粉 砂糖・水あめ	油・ごま油		小麦									
	バンバンジー	鶏肉		チンゲンサイ	もやし		ドレッシング											
16 月	ご飯					米										768	24.7	
	牛乳		牛乳					乳										
	ツナじゃが	ツナ		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・砂糖	油											
	ごぼうつくね・3個	鶏肉			たまねぎ・ごぼう・しょうが	砂糖・でん粉	油・ラード											
	こんぶ和え		こんぶ		だいこん・キャベツ													
17 火	ご飯					米										748	34.5	
	牛乳		牛乳					乳										
	れんこんとあかもく入り団子汁	あかもくつみれ 鶏肉・とうふ		みつば	だいこん・ねぎ 干ししいたけ	さといも												
	いわしの八丁みそ煮	いわし・みそ			ねぎ	砂糖												
	はくさいの煮びたし	かつお削り節		にんじん	はくさい	砂糖												
18 水	麦ご飯					米・大麦										830	30.4	
	牛乳		牛乳					乳										
	キムチスープ	豚肉・えび 生揚げ・みそ		チンゲンサイ	キャベツ・はくさいキムチ	砂糖			えび									
	焼肉野菜いため	牛肉		にんじん・トマト ピーマン	にんにく・しょうが・たまねぎ エリンギ・りんご		油											
	フライドポテト					じゃがいも	油											
	コーヒーパウダー					コーヒーパウダー												
19 木	ご飯					米										775	28.8	
	牛乳		牛乳					乳										
	うきうきかきたま汁	卵・かまぼこ		ほうれんそう	はくさい・だいこん・ねぎ えのきたけ	でん粉			卵									
	なすと魚のしょうがじょうゆ和え	ホキ		にんじん	なす・たまねぎ・しょうが	砂糖・でん粉	油											
	切り干しだいこんサラダ	ハム			切り干しだいこん きゅうり	砂糖	ノンエッグ マヨネーズ											

### ◆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。



19日(木) 一宮を食べる学校給食の日

一宮市でとれた食べ物を使います。

一宮市産の食材や献立名は太字で表記しています。

★使っている一宮産の食材★

浮野の卵、はくさい、だいこん、ねぎ、なす、切り干しだいこん

### 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糸こんぶを使用しています。



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 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											
20 金	クロスロールパン					クロスロールパン			小麦・乳									
	牛乳		牛乳						乳									
	ラビオリのクリーム煮	ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん	グリーンピース・たまねぎ マッシュルーム	ラビオリ 米粉ホワイトルウ	油		乳・小麦								968	34.8
	バジルチキン・2個	鶏肉		バジル	にんにく	米粉・でん粉	油											
	イタリアンサラダ			赤パプリカ ブロッコリー	とうもろこし・キャベツ		ドレッシング											
23 月	ご飯					米												
	牛乳		牛乳						乳									
	とうふの中華煮	とうふ・豚肉		にんじん	はくさい・たまねぎ・ねぎ たけのこ・えのきだけ	砂糖・でん粉	油										753	28.3
	コーンしゅうまい・3個	豚肉・鶏肉			とうもろこし・たまねぎ キャベツ・しょうが	小麦粉・砂糖 でん粉			小麦									
24 火	☆かきまわし	鶏肉・油揚げ		にんじん	ごぼう・干しいたけ こんにゃく	米・砂糖												
	牛乳		牛乳						乳									
	もち入りすまし汁	かまぼこ		こまつな	はくさい・まいだけ	もち											837	29.5
	さばの塩焼き	さば					油											
25 水	ご飯					米												
	牛乳		牛乳						乳									
	☆煮みそ	豚肉・はんぺん だいず・みそ		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											767	28.5
	愛知の厚焼き卵	卵				砂糖・でん粉	油	卵										
26 木	ご飯					米												
	牛乳		牛乳						乳									
	☆ひきずり	鶏肉・焼きとうふ		にんじん	しらたき・えのきだけ・ねぎ たまねぎ・はくさい	かくふ・砂糖			小麦								788	34.3
	めばるのあんかけ	めばる		みつば		でん粉・砂糖	油											
27 金	☆きしめん					きしめん			小麦									
	☆五目きしめん(汁)	油揚げ・かまぼこ		こまつな にんじん	はくさい・干しいたけ ねぎ												728	30.4
	牛乳		牛乳						乳									
	鶏肉とごぼうの甘辛がらめ	鶏肉			ごぼう・えだまめ	でん粉・砂糖	油											
30 月	ご飯					米												
	牛乳		牛乳						乳									
	豚汁	豚肉・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											756	33.9
	さわらの塩こうじ焼き	さわら				米粉	オリーブ油											
31 火	小型ロールパン					小型ロールパン			小麦・乳									
	牛乳		牛乳						乳									
	焼きそば	豚肉・いか	青のり	ピーマン・にんじん	キャベツ・しょうが	焼きそばめん	油		小麦								724	29.2
	れんこんサラダ	鶏肉		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									

イタリアの日

全国  
学校給食  
週間  
24~30日

旬を  
味わう日

正しい  
はしづかい  
の日

「まごわ  
やさしい」  
献立

## 24日(火)~30日(月)は 全国学校給食週間です!

学校給食は、明治22年に始まって以来、各地に広がっていききましたが、戦争の影響などによって中断されました。その後、給食用物資の寄贈を受けて、昭和22年1月から再開することができました。それから、給食に感謝する日として、学校給食週間が始まりました。

学校給食週間では、地元の食材や料理がたくさん登場します。献立表では、愛知県産の食材は太字、郷土料理は☆印と下線を引いてあります。

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



## 20日(金) イタリアの日



一宮市とイタリアのトレビゾ市は友好都市です。  
2005年に行われた「愛・地球博」をきっかけに始まりました。  
「絆を大切に交流を通じて、互いに発展していこう!」という思いで、今もなお交流が続いています。  
この日の給食には、イタリアでよく食べられている料理が出ます。  
海の向こうにいる仲間たちに思いをさせながら、おいしくいただきます。