



令和6年1月分 学校給食献立予定表



たべものにかんしゃしてたべよう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるものになる		き：おもにエネルギーのものになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年量掲載 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
10 水	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	626
	さばのしおやき	さば							さば	
	◎もやしとしそひじきあえ		ひじき	こまつな・しそのみ	もやし	さとう	あぶら		小麦 大豆	29.3
	もちいりすましじる	かまぼこ		【にんじん】・はねぎ	はくさい・えのきたけ ほししいたけ	もち			大豆 小麦	
11 木	ちゅうかめん							【ちゅうかめん】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	626
	ごもくらーめん(しる)	【ぶたにく】・なると		【にんじん】 チンゲンサイ	はくさい・たけのこ ほししいたけ・きくらげ	でんぷん	あぶら		豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン	
	☆あいちのあげギョーザ・2こ	ぶたにく		【にんじん】	たまねぎ・【れんこん】	でんぷん・さとう こむぎこ	あぶら		豚肉 大豆 小麦	22.2
	◎きゅうりのちゅうかあえ				【きゅうり】・とうもろこし		ドレッシング		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
12 金	わかめごはん		わかめ					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	594
	こんさいにくだんご・2こ	とりにく・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・ごぼう・ねぎ れんこん・しょうが	パンこ・さとう	ラード・こま ごまあぶら あぶら		鶏肉 豚肉 小麦 大豆 ごま	
	かぶのみそしる	【とうふ】・あぶらあげ あかみそ		【にんじん】・はねぎ	かぶ	さといも			大豆	22.8
	*いよかん				いよかん					
15 月	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	632
	☆ポテトコロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら		豚肉 牛肉 小麦 大豆	21.6
	みぞれしる	【ぶたにく】		【にんじん】・こまつな	えのきたけ・しめじ・こんにゃく だいこん・しょうが		あぶら		豚肉 大豆 小麦	
16 火	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	659
	ポークカレー	【ぶたにく】・【だいす】		【にんじん】 【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも カレールウ	あぶら		豚肉 大豆 小麦 りんご バナナ	
	フルーツのみかんヨーグルトあえ		ヨーグルト なまクリーム		【みかんペースト】・みかん パインアップル・もも	さとう			もも 乳	20.8
	こざかな		かたくちいわし			さとう				
17 水	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 大豆
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	727
	ハンバーグのトマトソースがけ	ぶたにく・とりにく		【トマト】	たまねぎ	でんぷん・さとう	ラード あぶら		豚肉 鶏肉 大豆 りんご	
	ポイルキャベツ				キャベツ					
	スライスチーズ		スライスチーズ						乳	29.4
	ふゆやさいのクリームシチュー	ベーコン・とうにゅう		【にんじん】・パセリ	かぶ・たまねぎ・はくさい 【れんこん】	ホワイトルウ	あぶら		豚肉 大豆	
18 木	むぎごはん							【こめ】・おおむぎ		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	644
	☆ミンチカツ	ぎゅうにく・ぶたにく			【キャベツ】・たまねぎ	でんぷん・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら		牛肉 豚肉 大豆 小麦	21.3
	ポトフ	ウインナー		【にんじん】 フロッコリー	たまねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも	あぶら		鶏肉 豚肉 大豆 小麦	
19 金	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	653
	とりにくのおろしがけ	とりにく			しょうが・だいこん	さとう・でんぷん	あぶら		鶏肉 大豆 小麦	31.5
	ごじる	【ぶたにく】・【だいすペースト】 【とうふ】・ミックスみそ		【にんじん】・はねぎ	たまねぎ・しょうが	さといも	あぶら		豚肉 大豆	
22 月	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	625
	さわらのてりやき	さわら				さとう・でんぷん	あぶら		大豆 小麦	
	◎いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま		大豆 小麦 ごま	
	かすじる	【ぶたにく】・【とうふ】 しるみそ	わかめ	【にんじん】	だいこん・えのきたけ 【ねぎ】・しょうが	さといも	あぶら		豚肉 大豆	29.9

○ * _____ するのいよかんのかわ・からぶくろはぎょうしゃがかいしゅうします。

【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

○ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。

(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ ◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。

○ 10日、19日、22日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを

含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



にほんのしょくぶんか「ぎょうじしょく」

ぎょうじしょくは、きせつごとのぎょうじやおいおいのときにたべる「とくべつなりょうり」で、かそくのけんこうやしあわせをねがうみがこめられています。

1月のぎょうじしょくには「おせちりょうり」や「そうに」、「ななくさがゆ」があります。



一宮市では、学校給食課のウェブページに好評献立のレシピを掲載しています。ご家庭でも給食の味を再現してみてください。



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6年1月分 学校給食献立予定表



たべものにかんしゃしてたべよう

日	曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるものになる		き：おもにエネルギーのものになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年量を掲載 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
23	火	ごはん						【こめ】			572
		ぎゅうにゅう	ただしい はしづかいのひ		【ぎゅうにゅう】				乳		
		にくじゃが		ぎゅうにく	【にんじん】 さやいんげん	こんにやく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦		
		あつやきたまご		たまご			さとう・でんぷん	あぶら	卵 小麦 大豆		
24	水	ごはん						【こめ】			573
		ぎゅうにゅう			【ぎゅうにゅう】				乳		
		しろみざかなのいりどりソースがけ	メルルーサ		あかピーマン・にんじん	スッキーニ・きピーマン たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら オリーブあぶら	大豆 小麦		
		ポルベッティーニのトマトにこみ	ミートボール・ベーコン		【にんじん】・トマト	たまねぎ・しめじ・エリンギ にんにく	じゃがいも・さとう マカロニ	オリーブあぶら	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご		
25	木	ごはん						【こめ】			615
		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 かまぼこ	【にんじん】	こんにやく・はくさい えのきだけ・【ねぎ】	さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
		キャベツいりつくね		とりにく・かつおぶし		【キャベツ】・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉		
26	金	ごはん						【こめ】			658
		ぎゅうにゅう			【ぎゅうにゅう】				乳		
		あんかけしめん(しる)	【ぶたにく】・かまぼこ		【にんじん】 ほうれんそう	はくさい・えのきだけ ほししいたけ	でんぷん	あぶら	豚肉 小麦 大豆		
		☆とりにくのいそかあげ	とりにく	あおさ		しょうが	でんぷん・こめこ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
29	月	ごはん						【こめ】			624
		ぎゅうにゅう			【ぎゅうにゅう】				乳		
		☆ソースカツ・2こ	ぶたにく・だいすこ				でんぷん・パンこ さとう	あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご		
		ちやわんむしスープ	とりにく・【たまご】 かまぼこ		【にんじん】・はねぎ	えのきだけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	鶏肉 卵 小麦 大豆		
30	火	あいちのだいこんぼごはん			【だいこんば】			【こめ】			706
		ぎゅうにゅう			【ぎゅうにゅう】				乳		
		みそおでん	とりにく・はんぺん 【うすらたまご】・あかみそ		【にんじん】	こんにやく・【だいこん】	さといも・さとう	あぶら	鶏肉 大豆 卵		
		☆にぎすフライ	【にぎす】				【パンこ】 【こむぎこ】	あぶら	小麦		
		◎こがねあえ			【ほうれんそう】	とうもろこし	さとう		大豆 小麦		
		ういろろ					ういろろ				
31	水	ごはん						【こめ】			581
		ぎゅうにゅう			【ぎゅうにゅう】				乳		
		◆きりほしだいこんとやさい たっぷりチャプチェふう	ぎゅうにく		【にんじん】・ピーマン にら	たまねぎ・【きりほしだいこん】 にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	こま こまあぶら	牛肉 ごま 大豆 小麦		
		138ちゅうかスープ	ベーコン・【とうふ】		【にんじん】	【はくさい】・たけのこ・もやし 【ねぎ】		あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦		
ココアパウダー						ココアパウダー		大豆		20.5	

○ * _____ するしのフォカッチャのからぶくろ、とうにゅうパンナコッタいちごソースのからようき・スプーンは、
ぎょうしゃがかいしゅうします。 【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

- ◆はおうぼこんだてです。
- サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。
- 【 】のしょくひんは、あいちけんさんのものをしゅうしています。
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ()のしょくひんは、こぶくろタイプです。
- ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。
- 25日、31日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを
含むことがあります。食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



31日(水)の「きりほしだいこんとやさいたっぷりチャプチェふう」は、浅野小学校のじどうがかんがえたこんだてです。
いちのみやしは、「いびきおろし」をいかしたきりほしだいこんのせいさんがさかんちいきです。はるさめのかわりにえいようまんてんなきりほしだいこんをつかったためものです。

1月24日~30日は、 全国学校給食週間!

がっこうきゅうしょくしゅうかんは、きゅうしょくの「いぎ」や「やくわり」について、りかいやかんしんをかめることをもてきてしています。
きゅうしょくしゅうかんには、このちほうにつたわるきょうどりょうりや、ちいきのさんぶつをかつようしたこんだてがとうじょうします。また、ゆうこうとしていけいをむすんでいるテレビーしがあるイタリアのかていりょうりもとうじょうします。
がっこうきゅうしょくにかんしんをもって、あじわってたべましょう。

「あいちをたべるがっこうきゅうしょくのひ」

30日(火)は、あいちけんで見すあげされた「にぎす」のほか、あいちけんをせいさんされた「うすらたまご」、「にんじん」、「だいこん」、「ほうれんそう」をつかったこんだてです。「みそおでん」は、あいちけんにつたわるきょうどりょうりです。ちいきのめぐみ、ちいきのあじにかんしゃしてたべましょう。



「いちのみやをたべるがっこうきゅうしょくのひ」

31日(水)は、いちのみやしでせいさんされた「きりほしだいこん」、「はくさい」、「ねぎ」をつかったこんだてです。
わたしたちがすむちいきでせいさんされたためぐみやつくてくださったせいさんしゃのかたにかんしゃしてたべましょう。

