



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とになる		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		
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん *ごさかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ		
10水	ごはん					【こめ】			626
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	さばのしおやき	さば					あぶら	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	
	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	わかめごはん		わかめ			【こめ】			594
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	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・ごま 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	
	*いよかん				いよかん				
12金	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	626
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ごもくラーメン(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	
	◎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	
15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awanむしスープ	とりにく・【たまご】 かまぼこ		【にんじん】・はねぎ	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	鶏肉 卵 小麦 大豆	
16火	ごはん					【こめ】			653
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	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	
	ごじる	【ぶたにく】・だいすペースト 【とうふ】・ミックスマソ		【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	
17水	ごはん					【こめ】			644
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆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	
	ポトフ	ウインナー		【にんじん】 ブロッコリー	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	
18木	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			572
	ぎゅうにゅう		【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	
	あじつけのり			【のり】		さとう		小麦 大豆	
19金	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	727
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	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	
22月	ごはん					【こめ】			625
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	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	
22月	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

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

【*ごさかな：ほねごとたべるごさかなをさします。】

- 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、16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わいのときにたべる「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い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「そうじ」、 「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とになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年重を掲載 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		
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん *こざかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ		
23 火	ごはん					【こめ】			659
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ポークカレー	【ぶたにく】・【だいず】		【にんじん】 【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも カレールー	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 パイナップル・もも	さとう		もも 乳	
	こざかな		かたくちいわし			さとう			
24 水	きしめん					【きしめん】		小麦	658
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	あんかけきしめん(しる)	【ぶたにく】・かまぼこ		【にんじん】 ほうれんそう	はくさい・えのきたけ ほししいたけ	でんぶん	あぶら	豚肉 小麦 大豆	
	(かつおぶし)	かつおぶし							
☆とりにくのいそかあげ	とりにく	あおさ		しょうが	でんぶん・こめこ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	30.8	
25 木	あいちのだいこんばごはん			【だいこんば】		【こめ】			624
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ひきすり	とりにく・やきどうふ かまぼこ		【にんじん】	こんにゃく・はくさい えのきたけ・【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	でんぶん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉	
	◎ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー		さとう		大豆 小麦	
26 金	*フォカッチャ					フォカッチャ		小麦 大豆	573
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	しろみざかなのいろいろソースがけ	メルルーサ		あかピーマン・にんじん	ズッキーニ・きピーマン たまねぎ	さとう・でんぶん	あぶら オリーブあぶら	大豆 小麦	
	ポルパ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	
*とうにゅうパンナコッタいちごソース					とうにゅうパンナコッタいちごソース		大豆 りんご	26.1	
29 月	ごはん					【こめ】			632
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆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	
	みぞれじる	【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	
30 火	ごはん					【こめ】			697
	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 【うずらたまご】・あかみそ		【にんじん】	こんにゃく・【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	
	いろいろ					いろいろ			
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 たっぶりチャプチェあえ	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・でんぶん	こま ごまあぶら	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	

○ * し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、【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

ぎょうしゃがかいしゅうします。

○ ◆ はおうほこんだてです。

○ 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。

○ 【 】 のしよくひんは、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。)

○ () のしよくひんは、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け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。



「あいちをたべるがっこうきゅうしよくのひ」

30日(火)は、あいちけんのみそあげされた「にぎす」のほか、あいちけんでせいさんされた「うずらたまご」、「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よくのひ」

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めぐみやつくっ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。



がっこうきゅうしよくしゅうかんは、きゅうしよくの「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くてきてしています。きゅうしよくしゅうかんには、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トレビーソジがあるイタリアのかていりょうりもとうじょうします。

がっこうきゅうしよくにかんしんをもって、あじわってたべましょう。