



# 令和6年 12月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	あか おも からだ 赤：主に体をつくるものになる		みどり おも からだ ちようし ととの 緑：主に体の調子を整える		き おも 黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載	
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	3群 (カロテン) 色のこい野菜	4群 (ビタミン・食物繊維) その他の野菜・きのこ・果物	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂類・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2月	ごはん					こめ		699	23.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくのあげてり	とりにく				でんぷん・さとう	あぶら		
	コリコリポテサラダ	ハム		パセリ	たまねぎ・たくあん	じゃがいも・さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ		
	よしのじる	とうふ		にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう・こんにやく	でんぷん・さといも			
3火	わかめごはん (むぎごはん)		わかめ			こめ・おおむぎ		601	24.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	いわしのうめに	いわし		しそ	うめ	さとう・でんぷん			
	きのこあえ	とりにく		ほうれんそう	もやし・えのきたけ・しめじ	さとう			
	ごまみそしる	なまあげ・みそ		にんじん	たまねぎ・きりぼしだいこん ねぎ	じゃがいも	ごま		
4水	ごはん					こめ		617	22.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	かぼちゃとれんこんのそぼろあん	ぶたにく・ちくわ		かぼちゃ	れんこん・えだまめ	でんぷん・さとう	あぶら		
	みぞれなべ <にくだんご>	やきどうふ とりにく・ぶたにく		にんじん・みずな	だいこん・はくさい・しらたき たまねぎ	でんぷん	あぶら		
5木	ごはん					こめ		662	21.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ハヤシライス	ぶたにく・ぶたレバー		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも ハヤシルウ	あぶら		
	さくさくおまめサラダ	ハム・だいず			えだまめ・キャベツ	いんげんまめ そらまめ	あぶら ノンエッグマヨネーズ		
6金	ソフトめん					ソフトめん		658	29.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ちゅうかあんかけソフトめん (しる)	ぶたにく・なると		にんじん・チンゲンサイ	もやし・はくさい ほししいたけ	でんぷん			
	ホキとあつあげのくろずがらめ	ホキ・なまあげ		さやいんげん あかピーマン	たまねぎ	でんぷん・さとう	あぶら		
ヨーグルト		ヨーグルト							
9月	ごはん					こめ		607	21.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ごぼうつくね・2こ	とりにく			たまねぎ・ごぼう・しょうが	でんぷん・さとう	ラード・あぶら		
	じゃこごまキャベツ		ちりめんじゃこ		キャベツ・たくあん		ごま・ごまあぶら		
	にくじゃが	ぶたにく・ちくわ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにやく	じゃがいも・さとう	あぶら		
10火	ごはん					こめ		603	26.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あつやきたまご	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
	ひじきのいために	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん		さとう	あぶら		
いしかりじる	さけ・なまあげ・みそ			はくさい・えのきたけ・ねぎ しょうが	じゃがいも				
11水	ごはん					こめ		605	19.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あげぎょうざ・2こ	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ	ラード・あぶら		
	ハンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		
ハッポウタン	ぶたにく・えび・いか		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ	でんぷん				

おうほ  
こんだて

「まごわ  
やさしい」  
こんだて

ただし  
はしづかりの  
ひ

### ★ 2日 (月) おうほこんだて ★

「コリコリポテサラダ」は、尾西第二中学校の生徒が考えた献立です。新しい食感を生むために「たくあん」が入っていて、このサラダはおいしいちゃんが、がんばって作ってくれた料理だそうです。6つの食品群のうち1群が入っていませんでしたので、ハムをオリジナルでつけ加え、彩りのためにパセリを入れました。コリコリとした食感がくせになる一品だそうです。

### ★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。



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 12月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤：主に体をつくるものになる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもとになる		中学年量を掲載	
		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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
12 木	むぎごはん					こめ・おおむぎ		607	19.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	チキンカレーライス	とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく	カレールウ・じゃがいも	あぶら		
	ツナチーズサラダ	ツナ	チーズ	こまつな	キャベツ		ドレッシング		
13 金	ごはん					こめ		602	25.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	わかさぎのからあげ		わかさぎ			でんぷん・こめこ	あぶら		
	シャキシャキあえ	とりにく		みずな	れんこん・とうもろこし	さとう			
かんとうに	ぶたにく・がんもどき はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく	さとう				
16 月	ごはん					こめ		616	19.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		パセリ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら		
	ごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま		
けんちんじる	とうふ・あぶらあげ		にんじん	だいこん・ごぼう・こんにゃく	さといも	ごまあぶら			
17 火	クロワッサン					クロワッサン		664	21.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ハンバーグトマトソース	とりにく・ぶたにく			たまねぎ	さとう・でんぷん	ラード・あぶら		
	ロマネスコのサラダ			ブロッコリー・あかピーマン	ロマネスコ かんでん		ドレッシング		
コーンクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら			
18 水	ごはん					こめ		681	19.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	はるまき	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ	あぶら・ごまあぶら		
	キムチいため	ぶたにく		にら	ごぼう・たまねぎ・キムチ	さとう	ごまあぶら		
	ビーフンスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ・もやし	ビーフン			
	セレクトデザート								
A：ガトーショコラ	とうにゅう				さとう・こめこ	あぶら			
B：プリン					さとう・みずあめ				
19 木	ごはん					こめ		587	23.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	うきうきおやこどんのぐ	とりにく・たまご ちくわ		にんじん・ほうれんそう	きりぼしだいこん たまねぎ・ほししいたけ	さとう・でんぷん	あぶら		
	いちのみやのまめみそじる	みそ・とうふ・あぶらあげ	わかめ		はくさい・だいこん ねぎ・えのきたけ	さといも			
みかん				みかん					
20 金	ごはん					こめ		622	27.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ぶりのゆうあんやき	ぶり			ゆず		あぶら		
	れんこんのきんぴら	ぶたにく	こんぶ	にんじん	れんこん	さとう	ごまあぶら		
すましじる	かまぼこ		ほうれんそう	だいこん・しめじ	さといも				

◆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、3日、4日、9日、13日、20日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。ただし、調味料等に含まれる場合があります。
- ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- ④ 都合により献立が変更になる場合があります。

19日(木) 一宮を食べる学校給食の日

この日は、一宮市産のおいしい食材が給食に登場します。一宮市でとれた食材や、それらを用いた献立名を太字で表記しています。  
☆ご飯と牛乳は年間を通して一宮市産のものを使用しています。

