



令和7年 1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) 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)	
8	水	ごはん					こめ		しょうが こんだて	635	26.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ぶりのあげてり	ぶり				さとう・でんぷん	あぶら			
		れんこんとくろまめのサラダ	とりにく・くろまめ		みずな	とうもろこし・れんこん		ドレッシング			
		うめのはながたすましじる	かまぼこ・とうふ		にんじん・みつば	だいこん・えのきたけ					
9	木	ミルクロールパン					ミルクロールパン		625	23.2	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		やきそば	ぶたにく・ちくわ	あおのり	にんじん・ピーマン	キャベツ・しょうが	やきそばめん	あぶら			
		ごぼうサラダ	ツナ		ブロッコリー	ごぼう		ノンエッグ マヨネーズ			
		コーヒーパウダー					コーヒーパウダー				
10	金	ごはん					こめ		かがみひらき こんだて だしを あじわうひ	580	19.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		あげだしとうふ	とうふ			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら			
		じゃことこんぶのあえもの		ちりめんじゃこ・こんぶ		もやし・きゅうり	さとう				
		そうじ	とりにく		にんじん・こまつな	だいこん・ほししいたけ はくさい	さといも・もち				
14	火	むぎごはん					こめ・おおむぎ		625	17.9	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		カレーライス	ぶたにく		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	じゃがいも・カレールウ	あぶら			
		いちごのフルーツクリームヨーグルト (いちごゼリー)		ヨーグルト なまクリーム		ナタデココ・パインアップル もも いちご	さとう さとう				
15	水	ごはん					こめ		588	25.2	
		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				
		ひきにくとなっとうのいためもの	ぶたにく・なっとう みそ		にんじん	たけのこ	さとう	あぶら			
		のっぺいじる	ちくわ		ほうれんそう	だいこん・こんにゃく・ごぼう	さといも・でんぷん				
16	木	ソフトめん					ソフトめん		653	25.9	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		かいせんちゃんぼん(しる)	えび・いか・なると		チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・ねぎ とうもろこし・にんにく					
		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			
		カラフルナムル			にんじん・ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら			
17	金	ごはん					こめ		「まごわ やさしい」 こんだて	598	27.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		さわらのこみごまだれ	さわら			にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら・ごま			
		ひじきのいために かすじる	とりにく ぶたにく・みそ あぶらあげ	ひじき わかめ	にんじん こまつな	グリーンピース だいこん・えのきたけ・ねぎ	さとう じゃがいも	あぶら			
20	月	ごはん					こめ		667	26.3	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		とりにくのからあげ	とりにく			にんにく・しょうが	でんぷん	あぶら			
		だいこんサラダ まめみそしる	ツナ なまあげ・みそ	わかめ	みずな にんじん・かぼちゃ	だいこん・もやし はくさい・ねぎ・しめじ	ドレッシング				
21	火	クロスロールパン					クロスロールパン		イタリアのひ	740	27.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		さばのバジルあげ	さば		バジル	にんにく	でんぷん・こめこ	あぶら			
		イタリアンサラダ トマトスープ	チキンハム とりにく		ブロッコリー トマト・にんじん	ロマネスコ・カリフラワー たまねぎ・キャベツ	ドレッシング じゃがいも・さとう・レンズまめ				
22	水	むぎごはん					こめ・おおむぎ		579	23.5	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ぶたキムチどんのぐ	ぶたにく		にら	にんにく・しょうが・キャベツ たまねぎ・ごぼう はくさいキムチ	さとう	ごまあぶら			
		とりだんごスープ (とりだんご)	とうふ とりにく		こまつな・にんじん	ほししいたけ・もやし・ねぎ たまねぎ	でんぷん・さとう				
		いよかん				いよかん					

◆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 8日、17日、20日、22日、31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。

★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7年 1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：主に体をつくるもとになる		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) 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)
23	木	チキンピラフ	とりにく			とうもろこし・えだまめ	こめ	あぶら	632	21.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		オムレツ	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
		ほうれんそうのクリームシチュー	ウインナー	スキムミルク・ぎゅうにゅう	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら		
24	金	ごはん					こめ		585	26.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さけのしおやき	さけ					あぶら		
		たくあんあえ			にんじん	たくあん・もやし		こまあぶら		
		すいとんじる	なまあげ		こまつな	だいこん・はくさい・ねぎ	すいとん			
		あじつけのり		のり						
27	月	きしめん					きしめん		619	22.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		きしめん(しる)	とりにく・かまぼこ		にんじん	はくさい・ほししいたけ・ねぎ				
		ごへいもち	みそ				ごへいもち・さとう	あぶら・こま		
28	火	かきまわし	とりにく・あぶらあげ		にんじん	ほししいたけ・ごぼう	こめ・さとう		633	22.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		あいちのコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも・こむぎこ・パンこ・さとう	あぶら		
		あいちのみかんドレッシングサラダ	ツナ			きりぼしだいこん・キャベツ		ドレッシング		
29	水	ごはん					こめ		602	25.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		にしんのしょうがに	にしん			しょうが	さとう・でんぷん			
		かぶとほうれんそうのさっぱりづけ			ほうれんそう	かぶ・もやし	さとう			
30	木	ごはん					こめ		580	21.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		しゅうまい・2こ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	こむぎこ・でんぷん・さとう			
		いちのみやのマーボーなす	ぶたにく・みそ ぶたレバー		にんじん・にら	なす・たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら		
31	金	ごはん					こめ		615	23.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		いわしのかばやき	いわし				でんぷん・さとう・こめこ	あぶら		
		しらあえ	だいず・とうふ		ほうれんそう	こんにゃく	さつまいも・さとう	こま		

ぜんこくかっこう
きゅうしよくしゅう
かん(〜30にち)

ただし
はじかいのひ

しゅんを
あじわうひ

いちのみやを
だべるかっこう
きゅうしよくのひ

せつぶん
こんだて

★24日(金)～30日(木)の学校給食週間は、愛知県や一宮市の食材とその献立名、郷土料理は太字で表記します。

1月24日(金)～30日(木)は 全国学校給食週間です



【学校給食の歴史】

明治22年 (1889)
学校給食の始まり
山形県で始まりました。
今から130年以上も前のことです。

昭和22年 (1947)
戦後、給食が再開される
戦争の影響で中断されていた給食が
アメリカの民間団体からの支援によって再開しました。

昭和25年 (1950)
パン・ミルク・おかずの給食に
支援の小麦粉を使ったパンと
脱脂粉乳などの給食が始まる。

昭和27年 (1952)
あげパンの登場！
東京都の給食からスタートしました。
全国的な大人気メニューになりました。

▲パン、ミルク、カレーシチュー

▲あげパン、ミルク、卵スープ、りんご

私たちが毎日食べている給食には、どんな歴史があるのでしょうか？ 味わいながら、給食の移り変わりを感じてみましょう。学校給食週間は、24日の学校給食が始まったころの給食や、愛知県の郷土料理などを紹介します。



昭和30年代
大きなパンとくじら肉やちくわを使った給食
当時値段の安かったくじら肉やちくわなどを給食で食べる機会が多かったです。

昭和38年 (1963)
ソフトめんが登場！
時間がたってもほろほろめんとして、ソフトスパゲティ式めんが開発されました。

昭和40年代
脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

昭和51年 (1976)
正式にごはん給食が始まる
パンではなくお米の給食が始まり、メニューも多くなってきました。

昭和60年代
バイキング給食やカフェテリア給食が始まる
栄養バランスを考えた食べ方や、食事のマナーを学ぶための給食が行われ始める。

▲ソフトめんミートソース

▲カレーライス、牛乳、塩もみキャベツ、ゆでたまご