令和7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	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		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・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）		
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
8	水	ご飯					こめ		正月献立	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ぶりの揚げ照り	ぶり				さとう・でんぷん	あぶら	810	31.6
		れんこんと黒豆のサラダ	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		
		梅の花型すまし汁	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			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		焼きそば	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	738	27.6
		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	ご飯					こめ		鏡開き献立	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		揚げだしどうふ	とうふ			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	だしを味わう日	
		じゃことこんぶの和え物		ちりめんじゃこ・こんぶ		もやし・きゅうり	さとう		741	23.7
		雑煮	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	麦ご飯					こめ・おおむぎ			
		牛乳		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	789	21.8
		いちごのフルーツクリームヨーグルト		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	さとう			
		〈いちごゼリー〉				いちご	さとう			
15	水	ご飯					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		厚焼き卵	たまご				さとう・でんぷん		726	29.1
		ひき肉と納豆のいため物	ぶたにく・なっとう みそ		にんじん	たけのこ	さとう	あぶら		
		のっぺい汁	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			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		海鮮ちゃんぽん（汁）	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			790	31.3
		揚げぎょうざ・3個	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	ご飯					こめ		「まごわやさしい」献立	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		さわらの香味ごまだれ	さわら			にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら・ごま	742	32.2
		ひじきのいため煮	とりにく	ひじき	にんじん	グリンピース	さとう	あぶら		
		かす汁	ぶたにく・みそ あぶらあげ	わかめ	こまつな	だいこん・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも			
20	月	ご飯					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		鶏肉のから揚げ	とりにく			にんにく・しょうが	でんぷん	あぶら	805	29.1
		だいこんサラダ	ツナ		みずな	だいこん・もやし		ドレッシング		
		豆みそ汁	なまあげ・みそ	わかめ	にんじん・かぼちゃ	はくさい・ねぎ・しめじ				
21	火	クロスロールパン					クロスロールパン		イタリアの日	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		さばのバジル揚げ	さば		バジル	にんにく	でんぷん・こめこ	あぶら	847	31.5
		イタリアンサラダ	チキンハム		ブロッコリー	ロマネスコ・カリフラワー		ドレッシング		
		トマトスープ	とりにく		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも・さとう・レンズまめ			
22	水	麦ご飯					こめ・おおむぎ			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		豚キムチ丼の具	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	720	27.6
		鶏団子スープ	とうふ		こまつな・にんじん	ほししいたけ・もやし・ねぎ				
		〈鶏団子〉	とりにく			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　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	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		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・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）		
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
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	777	25.2
		牛乳		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	ご飯					こめ		728	30.5
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		さけの塩焼き	さけ					あぶら		
		たくあん和え			にんじん	たくあん・もやし		ごまあぶら		
		すいとん汁	なまあげ		こまつな	だいこん・はくさい・ねぎ	すいとん			
		味付けのり		のり						
27	月	**きしめん**					きしめん		731	25.3
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		きしめん（汁）	とりにく・かまぼこ		にんじん	はくさい・ほししいたけ・ねぎ				
		五平もち	みそ				ごへいもち・さとう	あぶら・ごま		
		赤じそ和え			チンゲンサイ・しそ	もやし				
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		798	26.1
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		愛知のコロッケ			にんじん	**れんこん**	じゃがいも・こむぎこ・さとう・パンこ	あぶら		
		愛知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**		
		みぞれ汁	ぶたにく・とうふ		こまつな	えのきたけ・だいこん・ねぎ				
29	水	ご飯					こめ		758	30.4
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		にしんのしょうが煮	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漬			ほうれんそう	かぶ・もやし	さとう			
		ひきずり	とりにく・とうふ		にんじん	たまねぎ・はくさい・しらたき・ねぎ	かくふ・さとう	あぶら		
30	木	ご飯					こめ		738	26.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		しゅうまい・３個	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	こむぎこ・でんぷん・さとう			
		一宮のマーボーなす	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		
		うきうきエッグスープ	**たまご**		チンゲンサイ	とうもろこし・たけのこ・ねぎ はくさい	でんぷん			
31	金	ご飯					こめ		780	28.2
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		いわしのかば焼き	いわし				でんぷん・さとう・こめこ	あぶら		
		白和え	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	ごま		
		おとしこし	あぶらあげ・ちくわ		にんじん	だいこん・ごぼう	さといも・さとう			

全国学校給食週間（～30日）

正しいはしづかいの日

旬を味わう日

一宮を食べる学校給食の日

節分献立

★２４日（金）～３０日（木）の学校給食週間中は、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

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。

【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。

▲パン、ミルク、カレーシチュー

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。

▲あげパン、ミルク、卵スープ、りんご

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）　ソフトめんの登場！
時間がたってものびないめんとして、
ソフトスパゲティ式めんが開発されました。

▲ソフトめんミートソース

昭和40年代　脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

◀カレーライス、
牛乳、塩もみキャベツ、
ゆでたまご

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て食べることや、食事の
マナーを学ぶための給食が行われ始める。