



令和4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	おもにからだをつくるものとなる		おもにからだのちょうしをととのえる		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 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載		
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		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				
11 火	ごはん					【こめ】			686	27.9	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	かすじる	【ぶたにく】・【とうふ】 しろみそ		にんじん	だいこん・えのきたけ ねぎ・しょうが		あぶら	豚肉 大豆			
	☆とりにくのあまだれからあげ	とりにく			しょうが	でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦			
12 水	ごはん	 はしづかいを いしきする こんだて				【こめ】			619	25.9	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	そうに	 ほねにきを つけてね	とりにく・かまぼこ		こまつな・にんじん	ほししいたけ	もち	あぶら			鶏肉 大豆 小麦
	ぶりのみりんやき		ぶり			しょうが	さとう・でんぷん				大豆 小麦
	くろまめ		くろだいず				さとう				小麦 大豆
13 木	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	752	30.1	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	しょうゆラーメン	【ぶたにく】・【やきぶた】		にんじん・にら	もやし・とうもろこし		あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン			
	☆あげギョーザ・3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	あぶら	豚肉 小麦 大豆			
	◎きゅうりとひじきのちゅうかあえ	ささみフレーク	ひじき		きゅうり			ドレッシング			鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 豚肉
14 金	わかめごはん		わかめ			【こめ】			616	24.6	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	ちawanむしスープ	とりにく・【たまご】 かまぼこ		にんじん・【みつば】	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			
	☆れんこんサンドフライ	とりにく			【れんこん】・たまねぎ しいたけ	パンこ・でんぷん こむぎこ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦			
17 月	ごはん	 「まごわやさしい」に ちなんだこんだて				【こめ】			658	29.9	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	よしのじる	 ほねにきを つけてね	とりにく・あつあげ		にんじん	だいこん・ねぎ ほししいたけ	さといも・でんぷん	あぶら			鶏肉 大豆 小麦
	さばのこうみだれ		さば				さとう・でんぷん	あぶら・ごま ごまあぶら			さば 大豆 小麦 ごま
	ひじきのり		のり・ひじき				さとう				小麦 大豆
18 火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			651	16.9	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ あぶら	牛肉 小麦 豚肉 大豆 りんご 鶏肉			
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム		みかん・パイン もも・ナタデココ	さとう		もも 乳			
19 水	ごはん					【こめ】			571	24.5	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	はくさいのちゅうかスープ	とりにく		にんじん・にら	エリンギ・はくさい ほししいたけ		あぶら	鶏肉 豚肉 大豆 小麦			
	ピピンバのぐ	【ぶたにく】		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら	豚肉 ごま 大豆 小麦			
◎ピピンバのやさい			【ほうれんそう】	もやし			ナムルのもと	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦			
20 木	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	687	25.7	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	コーンクリームスープ	ベーコン・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし			ホワイトルウ あぶら			豚肉 大豆
	ハンバーグのケチャップソースがけ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ	さとう	あぶら	鶏肉 豚肉 大豆 りんご			
	ポイルキャベツ				キャベツ						

・* _____ するしのおにまんじゅう、フォカッチャのからぶくろ、とうにゅうパンナコッタのからようき・スプーンは
ぎょうしゃがかいしゅうします。

- ◆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。)
- ・こんだてめいに () できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ・◎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。
- ・12日、17日、19日、24日、31日のおかすには、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。



《1月のぎょうじしょく》

ぎょうじしょくとは、とくべつなときのりょうりです。
かぞくのしあわせやけんこうなどをねがういみがこめられています。

1日~ しょうがつ  おせちちょうり・そうに	7日 じんじつせつく  ななくさがゆ
11日 かがみびらき  ぜんざい・あげもちなど	15日 こしょうがつ  あずさがゆ



令和4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	おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえる		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 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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 ごきかな・かいそう	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			
21 金	きんめロウカットげんまいごはん					【こめ】			751	31.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	にみそ	【ふたにく】・【だいず】 あつあげ・あかみそ		にんじん	こんにやく・【だいこん】 【ねぎ】	さといも・さとう	あぶら	豚肉 大豆		
	☆あいちのにぎすフライ	【にぎす】				パンこ・こむぎこ	あぶら	小麦		
	*おにまんじゅう					さつまいも・こめこ さとう				
24 月	ごはん					【こめ】			622	26.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	あいちのしらすつみれじる	【しらすつみれ】 【とうふ】・あぶらあげ		にんじん	【だいこん】・【ねぎ】 ほししいたけ			大豆 小麦		
	ぶたにくとなすのあまからいため	【ぶたにく】		さやいんげん・あかパプリカ	なす・エリンギ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆		
25 火	きしめん					【きしめん】		小麦	650	22.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	あんかけきしめん	とりにく・かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきたけ ねぎ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	鶏肉 小麦 大豆		
	◆はっちょうみそごへいもち	あかみそ・はっちょうみそ				【ごへいもち】 さとう	あぶら ごま	大豆 小麦 ごま		
26 水	*フォカッチャ					フォカッチャ		小麦 大豆	683	30.9
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ミートボールのトマトに	ミートボール・ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・しめじだけ エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	オリーブあぶら	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご		
	ハーブチキンのレモンソースがけ	とりにく		あかピーマン・にんじん	ズッキーニ・きびまん たまねぎ・レモン	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦 牛肉		
	*とうにゅうパンナコッタ					とうにゅうパンナコッタ		大豆 りんご		
27 木	むぎごはん					【こめ】・おむぎ			670	26.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	138カレー	あいびきにく（ぎゅうにく ぶたにく）・【だいず】		にんじん・トマト	【きりほしだいこん】 たまねぎ・【なす】・にんにく		カレーウ あぶら	牛肉 豚肉 大豆 りんご 小麦 パナナ		
	138うきうきオムレツ	【たまご】				さとう・でんぷん	あぶら	卵		
	◎フロッコリーのドレッシングあえ			フロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
28 金	ごはん					【こめ】			688	22.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ふゆやさいのポトフ	ウィンナー		にんじん・フロッコリー	かぶ・たまねぎ・はくさい	じゃがいも	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	☆ミンチカツ	【ぶたにく】・ぎゅうにく			たまねぎ	パンこ・さとう こむぎこ・こめこ	あぶら	豚肉 牛肉 小麦		
31 月	ごはん					【こめ】			602	21.9
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	スタミナじる	【ぶたにく】・あぶらあげ 【とうふ】・ミックスみそ		にんじん・にら	たまねぎ・だいこん にんにく		ごま・あぶら	豚肉 大豆 ごま		
	キャベツいりつくね	とりにく・ぶたにく かつおぶし			【キャベツ】・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 豚肉		
	(おこのみソース)							もも りんご 大豆 小麦 鶏肉 豚肉		

・* _____ するしのおにまんじゅう、フォカッチャのからぶくろ、とうにゅうパンナコッタのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。

・◆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。）

・こんだてめいに（ ）できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。

・◎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けてちょうりしてあります。

・12日、17日、19日、24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。

24日（月）「あいちをたべるがっこうきゅうしょくのひ」
27日（木）「いちのみやをたべるがっこうきゅうしょくのひ」
かんしゃのきもちでたべましょう。



1月24日から30日は

「ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん」



がっこうきゅうしょくしゅうかんは、きゅうしょくのやくわりやたいせつさなどについてかながえるしゅうかんです。きゅうしょくしゅうかんにちなんで、したのようなこんだてをじっしします。たのしみにしててくださいね。

21日 にみそ&おにまんじゅう	24日 あいちのしらすつみれじる	25日 あんかけきしめん	26日 ミートボールのトマトに	27日 138カレー
------------------------	-------------------------	---------------------	------------------------	-------------------

小学校家庭配布表（一宮市教育委員会学校給食課 北部）



～今月の応募献立～

25日（火）の「はっちょうみそごへいもち」は、浅野小学校と神山小学校のじどうがながえたこんだてです。

好評献立のレシピを公開しています。

