



令和5年1月分 学校給食献立予定表



食べ物に感謝して食べよう

日	曜	献立名	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：主に体の熱源となる食品		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)	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)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
11	水	ご飯					【米】			756	25.2
		牛乳		【牛乳】					乳		
		冬野菜のコンソメスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	かぶ・たまねぎ・エリンギ	じゃがいも	油	豚肉 大豆 小麦		
		ハンバーグのバーベキューソースがけ	鶏肉・豚肉			たまねぎ・りんご・レモン	でんぷん・砂糖 じゃがいも	ラード・油	鶏肉 豚肉 大豆 りんご		
		野菜ふりかけ	かつお節	のり	抹茶・ブロッコリー ほうれんそう・かぼちゃ		砂糖・でんぷん				
12	木	ご飯					【米】			730	28.1
		牛乳		【牛乳】					乳		
		もち入りすまし汁	かまぼこ		こまつな・にんじん	はくさい・干しいたけ	もち		大豆 小麦		
		にしんのゆずおろし煮	にしん			だいこん・ゆず	砂糖		小麦 大豆		
		◎野菜のささみ和え	ささみフレーク			もやし・きゅうり	砂糖		鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦		
13	金	あいちのだいこん菜ご飯	正しい はしづかいの日		【だいこん菜】		【米】			745	30.6
		牛乳		【牛乳】					乳		
		だいこんと豚肉の煮物	【豚肉】・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖	油	豚肉 大豆 小麦		
		絹厚揚げのごまみそがけ	大豆・赤みそ				でんぷん・砂糖	油・ごま	大豆 ごま 小麦		
16	月	ご飯					【米】			739	23.6
		牛乳		【牛乳】					乳		
		はるさめスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・しめじ	はるさめ	油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
		ピリ辛れんこん丼の具	【豚肉】		さやいんげん	しょうが・【れんこん】 たまねぎ	砂糖	油	豚肉 大豆 小麦		
		＊いよかん				いよかん					
17	火	中華めん					【中華めん】		小麦	831	30.8
		牛乳		【牛乳】					乳		
		ちゃんぽん(汁)	【豚肉】・いか		にんじん・チンゲンサイ	【キャベツ】・たけのこ・ねぎ とうもろこし		油	豚肉 いか 小麦 大豆 鶏肉		
		☆揚げギョーザ・4個	鶏肉・大豆粉			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・砂糖 小麦粉	ラード・油 ごま油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま		
18	水	ご飯					【米】			792	35.0
		牛乳		【牛乳】					乳		
		◆ひきすり風親子丼の具	鶏肉・【卵】・焼き豆腐		にんじん 【ほうれんそう】	こんにゃく・たまねぎ・ねぎ えのきだけ	砂糖	油	鶏肉 卵 大豆 小麦		
		☆にぎすフライ	【にぎす】				パン粉・小麦粉	油	小麦		
19	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	886	38.3
		牛乳		【牛乳】					乳		
		コーンクリームスープ	ベーコン・豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし		ホワイトルウ 油	豚肉 大豆		
		照り焼きチキン	鶏肉			しょうが	砂糖・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
		ポイルキャベツ				【キャベツ】					
20	金	わかめご飯	旬を 味わう日	わかめ			【米】			768	29.4
		牛乳		【牛乳】					乳		
		みぞれ汁	常にご注意してね	【豚肉】	にんじん	えのきだけ・こんにゃく・ねぎ だいこん・しょうが		油	豚肉 大豆 小麦		
		☆ぶりの竜田揚げ		ぶり・みそ		しょうが・にんにく	でんぷん・砂糖 水あめ	油	小麦 ごま 大豆		
		◎こがね和え			【ほうれんそう】	もやし・とうもろこし	砂糖		小麦 大豆		

○＊ 印のいよかんの皮・空袋、フォカッチャ、鬼まんじゅうの空袋、豆乳パンナコッタの空容器・スプーンは業者が回収します。

○◆は応募献立です。

○サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。

(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○11日、12日、13日、16日、23日、25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。

正月は行事食として、「おせち料理」や「そう煮」を食べる風習があります。行事食は、季節ごとの行事やお祝いの時に食べる特別な料理で、家族の健康や幸せを願う意味がこめられています。



子孫繁栄を願って食べる「数の子」は、にしんの卵です。



18日(水)の「ひきすり風親子丼の具」は、浅野小学校の児童が考えた応募献立です。愛知県の郷土料理である「ひきすり」を、親子丼風に仕上げた料理です。

1月15日(日)は一宮市長選挙、2月5日(日)は愛知県知事選挙の投票日です。必ず投票に出かけましょう！

一宮市明るい選挙推進協議会



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5年1月分 学校給食献立予定表



食べ物に感謝して食べよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：主に体の熱源となる食品		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)	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)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
23 月	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	さつまい	鶏肉・【豆腐】 ミックスみそ		にんじん	だいこん・ねぎ・しめじ	さつまいも	油	鶏肉 大豆	785	35.3
	さばの塩焼き	さば					油	さば		
	◎ひじきと野菜の和えもの		ひじき	こまつな	とうもろこし	砂糖	ドレッシング ごま	大豆 小麦 ごま		
24 火	*フォカッチャ					フォカッチャ		小麦 大豆		
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ミートボールのトマト煮	ミートボール・ベーコン		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ・エリンギ・にんにく	マカロニ じゃがいも・砂糖	オリーブ油	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご	701	27.3
	チーズオムレツのいりどりソースがけ	卵	チーズ	赤パプリカ・にんじん	ズッキーニ・黄パプリカ たまねぎ	砂糖・でんぷん	油	卵 乳 大豆 小麦		
	◎花野菜のドレッシング和え			ブロッコリー	ロマネスコ		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
	*豆乳パンナコッタ					豆乳パンナコッタ		大豆 りんご		
25 水	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	煮みそ	【豚肉】・【大豆】 はんぺん・煮みそ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん	さといも・砂糖	油	豚肉 大豆	796	33.4
	キャベツいりつくね	鶏肉・かつお節			【キャベツ】・しょうが	でんぷん・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉		
	小魚		かたくちいわし			砂糖		小麦 大豆		
26 木	きしめん					【きしめん】		小麦		
	牛乳		【牛乳】					乳		
	五目きしめん(汁)	鶏肉・【油揚げ】 かまぼこ		にんじん・こまつな	はくさい・干ししいたけ		油	鶏肉 大豆 小麦	801	34.5
	☆いかの磯辺揚げ	いか	あおさ			でんぷん	油	いか		
	*鬼まんじゅう					さつまいも・米粉 砂糖				
27 金	麦ご飯					【米】・大麦				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ポークカレー	【豚肉】・【大豆】		にんじん・【トマト】	にんにく・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	カレールウ あぶら	豚肉 大豆 小麦 りんご パナナ	841	22.4
	いちごゼリー入りヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		パインアップル・もも	【いちごゼリー】 砂糖		もも 乳		
30 月	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	☆宮野汁	【豚肉】・【油揚げ】 【豆腐】		にんじん・葉ねぎ	ごぼう・だいこん 干ししいたけ	さといも・でんぷん		豚肉 大豆 小麦	841	32.3
	☆鶏肉のから揚げ愛知の いちじくソースがけ	鶏肉			しょうが・【いちじく】 レモン	でんぷん・米粉 砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦		
	○フロッグリーのあかかお	かつお節		【ブロッコリー】		砂糖		小麦 大豆		
31 火	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	☆138かきたま汁	【卵】・鶏肉・高野豆腐		にんじん	【はくさい】・【ねぎ】 干ししいたけ	でんぷん	油	卵 鶏肉 大豆 小麦	758	31.8
	☆白身魚と丹精の みそがらめ	ほき・赤みそ		さやいんげん	【なす】	でんぷん・米粉 砂糖	油	大豆 小麦		
	○切干しだいこんのごま酢和え				【切干しだいこん】・きゅうり	砂糖	ごま油	ごま 小麦 大豆		

○＊ 印のいよかんの皮・空袋、フォカッチャ、鬼まんじゅうの空袋、豆乳パンナコッタの空容器・スプーンは業者が回収します。

○◆は応募献立です。

○サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。

(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○11日、12日、13日、16日、23日、25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。

一宮市産の「卵」「はくさい」「ねぎ」「なす」を使った献立です。
地元の恵みに感謝して食べましょ
う！



30日(月)は
愛知を食べる学校給食の日！
31日(火)は
一宮を食べる学校給食の日！

○愛知県の郷土料理○



きしめん



煮みそ



鬼まんじゅう



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。

