

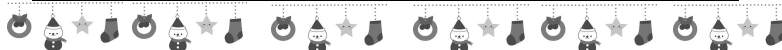


一宮市教育委員会学校給食課 北部・中学校

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12月分 学校給食献立予定表



きれいに手を洗おう

| 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     |          | 献立に含まれるアレルギー表示<br>(28品目) | エネルギー<br>(kcal) |
|------|---------------|--------------------|---------------------------|--------------|-----------------------|------------------|----------|--------------------------|-----------------|
|      |               | 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<br>豆・豆製品     | 牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる小魚<br>海そう | 緑黄色野菜        | その他の野菜<br>果物・きのこ      | 米・パン・めん<br>いも・砂糖 | 油脂<br>種実 |                          |                 |
| 15 金 | 黒ロールパン        |                    |                           |              |                       | 黒ロールパン           |          | 小麦 乳 大豆                  | 914             |
|      | 牛乳            |                    | 【牛乳】                      |              |                       |                  |          | 乳                        |                 |
|      | スパイシーチキングリル   | とり肉                |                           |              |                       |                  | 油        | 鶏肉                       |                 |
|      | ◎花野菜サラダ       |                    |                           | ブロッコリー       | カリフラワー                |                  | ドレッシング   | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉<br>りんご       | 35.1            |
|      | 冬野菜のクリームスープ   | ベーコン・豆乳            |                           | にんじん         | かぶ・たまねぎ・はくさい          | ホワイトルウ           | 油        | 豚肉 大豆                    |                 |
|      | *クリスマスデザート    |                    |                           |              |                       | クリスマスデザート        |          | 乳 小麦 卵 大豆                |                 |
| 18 月 | ご飯            |                    |                           |              |                       | 【米】              |          |                          | 789             |
|      | 牛乳            |                    | 【牛乳】                      |              |                       |                  |          | 乳                        |                 |
|      | ☆ししゃもの天ぷら・3個  |                    | ししゃも                      |              |                       | 小麦粉・でん粉          | 油        | 小麦                       |                 |
|      | ◎ひじきとささみの和えもの | ささみフレーク            | ひじき                       | ほうれんそう       |                       | 砂糖               | ドレッシング   | 大豆 小麦 鶏肉<br>ゼラチン ごま      | 30.0            |
|      | ◆愛知の魚めん汁      | うおめん・かまぼこ          | 干しえび                      | 【にんじん】       | 【はくさい】・【ねぎ】<br>干ししいたけ |                  |          | えび 大豆 小麦                 |                 |
| 19 火 | 麦ご飯           |                    |                           |              |                       | 【米】・大麦           |          |                          | 751             |
|      | 牛乳            |                    | 【牛乳】                      |              |                       |                  |          | 乳                        |                 |
|      | 関東煮           | とり肉・高野豆腐<br>はんぺん   |                           | にんじん         | 【だいこん】・こんにゃく          | さといも・砂糖          | 油        | 鶏肉 大豆 小麦                 |                 |
|      | キャベツ入りつくね     | とり肉・かつお節           |                           |              | キャベツ・しょうが             | でん粉・砂糖           | ラード<br>油 | 鶏肉 豚肉                    | 27.5            |
|      | 味付けのり         |                    | 【のり】                      |              |                       | 砂糖               |          | 小麦 大豆                    |                 |
| 20 水 | わかめご飯         |                    | わかめ                       |              |                       | 【米】              |          |                          | 758             |
|      | 牛乳            |                    | 【牛乳】                      |              |                       |                  |          | 乳                        |                 |
|      | ☆れんこんサンドフライ   | とり肉                |                           |              | 【れんこん】・たまねぎ<br>しいたけ   | パン粉・でん粉<br>小麦粉   | 油        | 鶏肉 大豆 小麦                 |                 |
|      | 冬至のみそ汁        | 【豆腐】・油揚げ<br>ミックスみそ | 寒天                        | かぼちゃ・にんじん    | だいこん・ねぎ               |                  |          | 大豆                       | 23.2            |
|      | *みかん          |                    |                           |              | みかん                   |                  |          |                          |                 |
| 21 木 | ご飯            |                    |                           |              |                       | 【米】              |          |                          | 769             |
|      | 牛乳            |                    | 【牛乳】                      |              |                       |                  |          | 乳                        |                 |
|      | チキンカレー        | とり肉                |                           | にんじん・【トマト】   | たまねぎ・グリーンピース          | じゃがいも<br>カレールウ   | 油        | 鶏肉 小麦 大豆 りんご<br>バナナ      |                 |
|      | フルーツいちごババロア   |                    | 牛乳                        |              | もも・バインアップル<br>ナタデココ   | いちごゼリー           |          | 乳 もも                     | 21.6            |

- \* 印の、クリスマスデザートの空容器・スプーン、みかんの皮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。
- 19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。



## きれいに手を洗っていますか？

寒い季節は水が冷たくなり、指先だけを濡らしただけで手洗いを終えてしまうなど、手洗いがおろそかになりがちです。  
かぜなどのウイルスから、感染予防するためにも冬場の手洗いもしっかり行いましょう。  
基本の手洗いは水で濡らした手に石けんをよく泡立てて、手の甲や指先、つめ、手首など全体によく石けんがいきわたるように洗います。流す時も石けんが残らないように、しっかり洗い流しましょう。

**冬至(とうじ)** 今年の冬至は12月22日(金)です。

冬至は一年のうちで昼間の時間が最も短くなる日です。冬至には、「ん」のつくものを食べると「運」をよびこめるといわれています。また、「運」がいいという縁起担ぎだけでなく、「ん」がつく食材を食べて栄養をつけて寒い冬をのりきるための知恵でもあります。

<12月20日(水)冬至の献立の「ん」のつく食材>



ココをチェック！  
洗い残しが多いところ

