



# 令和5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	あか：おもにからだをつくるものになる				みどり：おもにからだのちようしをととのえる		き：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くん	2くん	3くん	4くん	5くん	6くん	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
			さかな・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・しめじつ					
11	水	ちゅうかめん						【ちゅうかめん】		小麦	692	26.6	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
		ちゃんぽん(しる)	【ぶたにく】・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			あぶら	豚肉 いか 小麦 大豆 鶏肉			
		☆あげぎョーザ・3こ	とりにく・だいすこ			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・さとう こむぎこ	ラード・あぶら こまあぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま				
12	木	あいちのだいこんぼごはん	【ただしい はしづかいのひ】		【だいこんぼ】			【こめ】			651	27.7	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
		だいこんとぶたにくのもの	【ぶたにく】・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・こんにやく		さといも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦			
		きぬあつあげのごまみそがけ	だいす・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら・ごま	大豆 ごま 小麦				
13	金	ごはん	【だしを あじわうひ】					【こめ】			610	24.1	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
		もちいりすましじる	かまぼこ		こまつな・にんじん	はくさい・ほししいだけ		もち	大豆 小麦				
		にしんのゆずおろしに	にしん			だいこん・ゆず		さとう	小麦 大豆				
		◎やさいのささみあえ	ささみフレーク			もやし・きゅうり		さとう	鶏肉 大豆 セラチン 小麦				
16	月	ごはん						【こめ】			590	19.8	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					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	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦			
		ピリかられんこんどんのぐ	【ぶたにく】		さやいんげん	しょうが・【れんこん】 たまねぎ		さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦			
17	火	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	732	32.7	
		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			
		てりやきチキン	とりにく			しょうが		さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦			
		ポイルキャベツ				【キャベツ】							
18	水	ごはん	【「まごわやさしい」 こんだて】					【こめ】			664	30.7	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
		さつまじる	【とりにく・【とうふ】 ミックスみそ】		にんじん	だいこん・ねぎ・しめじ		さつまいも	あぶら	鶏肉 大豆			
		さばのしおやき	さば						あぶら	さば			
		◎ひじきとやさいのあえもの	ひじき		こまつな	とうもろこし		さとう	ドレッシング ごま	大豆 小麦 ごま			
19	木	むぎごはん						【こめ】・おおむぎ			677	19.1	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
		ポークカレー	【ぶたにく】・【だいす】		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			
		いちごゼリーいりヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム		パインアップル・もも		【いちごゼリー】 さとう		もも 乳			
20	金	ごはん						【こめ】			662	30.1	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳				
		◆ひきずりふうおやこどんのぐ	とりにく・【たまご】 やきとうふ		にんじん 【ほうれんそう】	こんにやく・たまねぎ・ねぎ えのきだけ		さとう	あぶら	鶏肉 卵 大豆 小麦			
☆にぎすフライ	【にぎす】					パンこ・こむぎこ	あぶら	小麦					

○\* しるしのいよかんのかわ・からぶくろ、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。

○◆はおうぼこんだてです。

○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。

○【 】のしよ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。)

○◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○☆しるしはセンターであけてちようりしてあります。

○12日、13日、16日、18日、26日、30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。

止月は行事食として、「おせち料理」や「ぞう煮」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。

子供服を離れて食べる「数の子」はにしんの卵です。

20日(金)の「ひきずり風親子丼の具」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「ひきずり」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



たべものにかんしゃしてたべよう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちようしをととのえる		き：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)	中学年費を掲載		
		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)	
23 月	わかめごはん		わかめ			【こめ】			乳 卵 鶏肉 大豆 小麦 大豆 小麦	653	27.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	138かちたまじり	【たまご】・とりにく こうやどうふ		にんじん	【はくさい】・【ねぎ】 ほししいだけ	でんぷん	あぶら				
	☆しろみさかきとたんよう ほすのみぞがらめ	ほき・あかみそ		さやいんげん	【なす】	でんぷん・こめこ さとう	あぶら				
	*いよかん				いよかん						
24 火	きしめん					【きしめん】		小麦	583	29.0	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	ごもきしめん(しる)	とりにく・【あぶらあげ】 かまぼこ		にんじん・こまつな	はくさい・ほししいだけ		あぶら	鶏肉 大豆 小麦			
	☆いかのいそべあげ	いか	あおさ			でんぷん	あぶら	いか			
25 水	ごはん					【こめ】			699	27.2	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	よしのじり	【ふたにく】・【あぶらあげ】 【どうふ】		にんじん・はねぎ	ごぼう・だいこん ほししいだけ	さといも・でんぷん		豚肉 大豆 小麦			
	☆とりにくのからあげあいちの いちじくソースがけ	とりにく			しょうが・【いちじく】 レモン	でんぷん・こめこ さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦			
26 木	ごはん					【こめ】			745	28.4	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	にみそ	【ふたにく】・【だいず】 はんぺん・あかみそ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん	さといも・さとう	あぶら	豚肉 大豆			
	キャベツいりつくね	とりにく・かつおぶし			【キャベツ】・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉			
	◎きりほしだいこんのごますあえ				【きりほしだいこん】・きゅうり	さとう	ごまあぶら	ごま 小麦 大豆			
27 金	*フォカッチャ					フォカッチャ		小麦 大豆	599	22.4	
	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・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・さとう	オリーブあぶら	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご			
	チーズオムレツのいりどりソースがけ	たまご	チーズ	あかパプリカ・にんじん	ズッキーニ・きパプリカ たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	卵 乳 大豆 小麦			
	*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			
30 月	ごはん					【こめ】			622	21.2	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	ふゆやさいのコンソメスープ	ベーコン		にんじん・フロccoli	かぶ・たまねぎ・エリンギ	じゃがいも	あぶら	豚肉 大豆 小麦			
	ハンバーグのバーベキューソースがけ	とりにく・ふたにく			たまねぎ・りんご・レモン	でんぷん・さとう じゃがいも	ラード あぶら	鶏肉 豚肉 大豆 りんご			
31 火	ごはん					【こめ】			592	23.6	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳			
	みぞれじり	【ふたにく】		にんじん	えのきだけ・こんにゃく・ねぎ だいにん・しょうが		あぶら	豚肉 大豆 小麦			
	☆ぶりのたつたあげ	ぶり・みそ			しょうが・にんにく	でんぷん・さとう みずあめ	あぶら	小麦 ごま 大豆			
◎こがねあえ			【ほうれんそう】	もやし・とうもろこし	さとう		小麦 大豆				

○\* しるしのいよかんのかわ・からぶくろ、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。

○◆はおうぼこんだてです。

○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。)

○◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○☆しるしはセンターであけてちようりしてあります。

○12日、13日、16日、18日、26日、30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

ルゲンと、そば・落花生を含んでいません。

## ◎愛知県の郷土料理◎



きしめん



にみそ



おにまんじゅう



23日(月)は  
いちのみやをたべる  
がっこうきゅうしょくのひ!  
25日(水)は  
あいちをたべる  
がっこうきゅうしょくのひ!

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

愛知県産の大豆を使った「豆腐や油揚げ」、愛知県産の「いちじく」などを使います。

1月24日(火)~30日(月) ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間

全国学校給食週間にちなみ、1月は、この地方に伝わる郷土料理や地場産物を活用した献立が登場します。また、友好都市提携を結んでいるトレビーソ市があるイタリアの料理も登場します。

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。

