



令和6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とになる			みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		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 (28品目)	中学年算を掲載 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
10 水	ごはん	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 *ごさかな・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				
	ぎゅうにゅう										
	さばのしおやき	さば						あぶら	さば		
	◎もやしのしそひじきあえ		ひじき	こまつな・しそのみ	もやし	さとう	あぶら		小麦 大豆		29.3
	もちいりすましじる	かまぼこ		【にんじん】・はねぎ	はくさい・えのきだけ ほししいたけ	もち			大豆 小麦		
11 木	わかめごはん		わかめ								
	ぎゅうにゅう										
	こんさいにくだんご・2こ	とりにく・ふたにく		にんじん	たまねぎ・ごぼう・ねぎ れんこん・しょうが	パンこ・さとう	ラード・こま ごまあぶら あぶら		鶏肉 豚肉 小麦 大豆		594
	かぶのみそしる	【とうふ】・あぶらあげ あかみそ		【にんじん】・はねぎ	かぶ	さといも			大豆		22.8
	*いよかん				いよかん						
12 金	ちゅうかめん						【ちゅうかめん】		小麦		
	ぎゅうにゅう										
	ごもラーメン(しる)	【ふたにく】・なると		【にんじん】 チンゲンサイ	はくさい・たけのこ ほししいたけ・きくらげ	でんぷん	あぶら		豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン		626
	★あいちのあげギョーザ・2こ	ふたにく		【にんじん】	たまねぎ・【れんこん】	でんぷん・さとう こむぎこ	あぶら		豚肉 大豆 小麦		22.2
	◎きゅうりのちゅうかあえ				【きゅうり】・とうもろこし		ドレッシング		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
15 月	ごはん										
	ぎゅうにゅう										
	★ソースカツ・2こ	ふたにく・だいすこ				でんぷん・パンこ さとう	あぶら		豚肉 小麦 大豆 りんご		624
	ちawanむしスープ	とりにく・【たまご】 かまぼこ		【にんじん】・はねぎ	えのきだけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら		鶏肉 卵 小麦 大豆		28.2
16 火	ごはん										
	ぎゅうにゅう										
	とりにくののおろしがけ	とりにく			しょうが・だいこん	さとう・でんぷん	あぶら		鶏肉 大豆 小麦		653
	ごじる	【ふたにく】・だいすべすと 【とうふ】・ミックスみそ		【にんじん】・はねぎ	たまねぎ・しょうが	さといも	あぶら		豚肉 大豆		31.5
17 水	ごはん										
	ぎゅうにゅう										
	★ミンチカツ	ぎゅうにく・ふたにく			【キャベツ】・たまねぎ	でんぷん・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら		牛肉 豚肉 大豆 小麦		644
	ポトフ	ウインナー		【にんじん】 ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも	あぶら		鶏肉 豚肉 大豆 小麦		21.2
18 木	むぎごはん										
	ぎゅうにゅう										
	にくじゃが	ぎゅうにく		【にんじん】 さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら		牛肉 大豆 小麦		572
	あつやきたまご	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		卵 小麦 大豆		21.7
19 金	あじつけり			【のり】		さとう			小麦 大豆		
	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		
	ぎゅうにゅう										
	ハンバーグのトマトソースがけ	ふたにく・とりにく		【トマト】	たまねぎ	でんぷん・さとう	ラード あぶら		豚肉 鶏肉 大豆 りんご		727
	ポイルキャベツ				キャベツ						
スライスチーズ		スライスチーズ									
ふゆやさいのクリームシチュー	ベーコン・とうにゅう		【にんじん】・パセリ	かぶ・たまねぎ・はくさい 【れんこん】	ホワイトルウ	あぶら		豚肉 大豆		29.4	
22 月	ごはん										
	ぎゅうにゅう										
	さわらのてりやき	さわら				さとう・でんぷん	あぶら		大豆 小麦		625
	◎いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	こま		大豆 小麦 こま		29.9
かすじる	【ふたにく】・【とうふ】 しろみそ	わかめ	【にんじん】	だいこん・えのきだけ 【ねぎ】・しょうが	さといも	あぶら		豚肉 大豆			

○ * _____ するのいよかんのかわ・からぶくろはぎょうしゃがかいしゅうします。

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。

○ 【 】 のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。

(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ ◎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。

○ 10日、16日、22日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かきを

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。



にほんのしょくぶんか「ぎょうじょく」

ぎょうじょくは、きせつごとのぎょうじょくやおいわいのときにたべる「とくべつなりょうり」で、かぞくのけんこうやしあわせをねがういみがこめられています。

1月のぎょうじょくには「おせちりょうり」や「そうじ」や「ななくさかゆ」があります。



【*ごさかな：ほねごとたべるごさかなをさします。】

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。

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6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とになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		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表示 (28品目)	たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
23 火	ごはん					【こめ】			659
	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】	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 バナナ	
	フルーツのみかんヨーグルトあえ		ヨーグルト なまクリーム		【みかんペースト】・みかん パインアップル・もも	さとう		もも 乳	
	こざかな		かたくちいわし			さとう			
24 水	きしめん					【きしめん】		小麦	658
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	あんかけきしめん(しる) (かつおぶし)	【ぶたにく】・かまぼこ かつおぶし		【にんじん】 ほうれんそう	はくさい・えのきたけ ほししいたけ	でんぷん	あぶら	豚肉 小麦 大豆	
	☆とりにくのいそかあげ	とりにく	あおさ		しょうが	でんぷん・こめこ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
25 木	あいちのだいこんばごはん			【だいこんば】		【こめ】			624
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ひきすり	とりにく・やきどうふ かまぼこ		【にんじん】	こんにやく・はくさい えのきたけ・【ねぎ】	さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
	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	
◎ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー		さとう		大豆 小麦	27.1	
26 金	*フォカッチャ					フォカッチャ		小麦 大豆	573
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	しろみぎのいりどりソースがけ	メルルーサ		あかピーマン・にんじん	ズッキーニ・きピーマン たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら オリーブあぶら	大豆 小麦	
	ポルパッティーニのトマトにこみ	ミートボール・ベーコン		【にんじん】・トマト	たまねぎ・しめじ・エリンギ にんにく	じゃがいも・さとう マカロニ	オリーブあぶら	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご	
*とうにゅうパンナコッタいちごソース					とうにゅうパンナコッタいちごソース		大豆 りんご	26.1	
29 月	ごはん					【こめ】			632
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ポテトコロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆	
	みぞれじる	【ぶたにく】		【にんじん】・こまつな	えのきたけ・しめじ・こんにやく だいこん・しょうが		あぶら	豚肉 大豆 小麦	
30 火	ごはん					【こめ】			697
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	みぞおでん	とりにく・はんぺん 【うすらたまご】・あかみそ		【にんじん】	こんにやく・【だいこん】	さといも・さとう	あぶら	鶏肉 大豆 卵	
	☆にぎすフライ	【にぎす】				【パンこ】 【こむぎこ】	あぶら	小麦	
	◎こがねあえ			【ほうれんそう】	とうもろこし	さとう		大豆 小麦	
ういろろ					ういろろ			27.5	
31 水	ごはん					【こめ】			581
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	◆きりほしだいこんとやさい たっぷりチャプチェふう	ぎゅうにく		【にんじん】・ピーマン にら	たまねぎ・【きりほしだいこん】 にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	ごま ごまあぶら	牛肉 ごま 大豆 小麦	
	138ちゅうかスーフ	ベーコン・【とうふ】		【にんじん】	【はくさい】・たけのこ・もやし 【ねぎ】		あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	20.5	

○ * _____ するしのフォカッチャのからぶくろ、とうにゅうパンナコッタいちごソースのからようき・スプーンは、 【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

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。)
- () のしょくひんは、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。
- 25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ゲンとそば・落花生を含んでいません。

「あいちをたべるがっこうきゅうしょくのひ」

30日(火)は、あいちけんてみすあげされた「にぎす」のほか、あいちけんてせいさんされた「うすらたまご」、「にんじん」、「だいこん」、「ほうれんそう」をつかったこんだてです。「みぞおでん」は、あいちけんにつたわるきょうどりようりです。ちいきのめくみ、ちいきのあじにかんしゃしてたべましょう。



「いちのみやをたべるがっこうきゅうしょくのひ」

31日(水)は、いちのみやしせいさんされた「きりほしだいこん」、「はくさい」、「ねぎ」をつかったこんだてです。わたしたちがすむちいきでせいさんされたためくみやつくてくたされたせいさんしゃのかたにかんしゃしてたべましょう。



31日(水)の「きりほしだいこんとやさいたっぷりチャプチェふう」は、浅野小学校のじどうががながえたこんだてです。
いちのみやしは、「いぶきおろし」をいかしたきりほしだいこんのせいさんがさかなちいきです。はるさめのかわりにえいようまんてんなきりほしだいこんをつかったためものです。

1月24日~30日は、 全国学校給食週間!

がっこうきゅうしょくしゅうかんは、きゅうしょくの「いぎ」や「やくわり」について、りかいかんしんをかめることをもくてきとしています。きゅうしょくしゅうかんには、このちほうにつたわるきょうどりようりや、ちいきのさんぶつをかつようしたこんだてがとうじょうします。また、ゆうこうとしていけいをむすんでいるトレビーソがあるイタリアのかいてりようりもとうじょうします。がっこうきゅうしょくにかんしんをもつて、あじわってたべましょう。