



令和3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	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
1水	ご飯					【米】			753	32.5
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ひきずり	鶏肉・かまぼこ		にんじん	しらたき・たまねぎ・はくさい えのきたけ・ねぎ	砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦		
	絹厚揚げのごまみそだれ	大豆・赤みそ				でんぷん・砂糖	ごま・油	大豆 ごま 小麦		
2木	中華めん					【中華めん】		小麦	804	31.4
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ちゃんぽんめん	【豚肉】・いか		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・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・3個	豚肉		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく	パン粉・でんぷん 砂糖・小麦粉	油	豚肉 小麦 大豆		
	◎もやしのナムル				もやし・きゅうり		ナムルの素	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦		
3金	ご飯					【米】			713	30.5
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ビーフンスープ	【豚肉】		にんじん・にら	たけのこ・はくさい・ねぎ 干しいだけ	ビーフン	油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	☆たらのチリソースがけ	たら		ピーマン	たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・砂糖	油			
6月	ご飯					【米】			750	29.4
	牛乳		【牛乳】					乳		
	豚汁	【豚肉】・【豆腐】 油揚げ・赤みそ			ごぼう・【だいこん】 しめじだけ・ねぎ	さといも	油	豚肉 大豆		
	コリコリれんこん丼の具	鶏肉		にんじん さやいんげん	【れんこん】・しょうが	砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦		
7火	☆りんごゼリー				りんごゼリー			りんご	836	28.7
	わかめご飯		わかめ			【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	かきたま汁	【卵】・鶏肉・高野豆腐		にんじん	はくさい・ねぎ・干しいだけ	でんぷん	油	卵 鶏肉 大豆 小麦		
	☆ポテトコロック	豚肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	ごま 小麦 大豆 さば 乳 鶏肉			
8水	ご飯					【米】			788	27.2
	牛乳		【牛乳】					乳		
	さつま汁	鶏肉・【豆腐】 ミックスみそ		にんじん	【だいこん】・ねぎ	さつまいも	油	鶏肉 大豆		
	☆白身魚の湯葉あんかけ	ほき・湯葉		【みつば】	たまねぎ	小麦粉・砂糖 でんぷん	油	小麦 大豆		
9木	米粉パン					【米粉パン】		小麦 乳 大豆	806	38.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	冬野菜のコンソメスープ	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	油	豚肉 大豆 小麦		
	チキンステーキの いりどりソースがけ	鶏肉		赤ピーマン・にんじん トマト	にんにく・ズッキーニ 黄ピーマン・たまねぎ	砂糖・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
	コーヒーパウダー					コーヒーパウダー				
10金	麦ご飯					【米】・大麦			875	26.4
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ミートボールのブラウンシチュー	ミートボール		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルウ 油	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご		
	まめまめポパイサラダ (ごまドレッシング)	【大豆】・ささみフレーク		【ほうれんそう】	えだまめ・とうもろこし キャベツ		ドレッシング	大豆 りんご 乳 小麦 鶏肉 ゼラチン		
13月	☆ごまドレッシング						ドレッシング	大豆 小麦 ごま	802	30.4
	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
14火	中華スープ	【豚肉】		にんじん チンゲンサイ	もやし・エリンギ・はくさい 干しいだけ		油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	803	32.3
	☆大豆ナゲットのねぎソース・4個	鶏肉・【大豆】 【きな粉】		にんじん	にんにく・ねぎ	でんぷん・砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦		
	ソフトめん					ソフトめん		小麦		
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ナポリタン風ソフトめん	ウインナー・ベーコン		にんじん・ピーマン	たまねぎ・黄パプリカ とうもろこし マッシュルーム・にんにく	砂糖・でんぷん	油	豚肉 りんご 大豆		
☆かれいフライ	かれい				パン粉・小麦粉 でんぷん	油	小麦			
ポイルキャベツ (ソース)				キャベツ			りんご 大豆			

・ * 印のみかんの皮、ガトーショコラの空袋、りんごゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。

・ 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。)

・ 献立名に()で記載されている調味料は、小袋タイプです。

・ ◎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。

・ 1日、6日、15日、16日、20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。

好評献立のレシピを
公開しています。



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3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	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		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(たんばく質)	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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
15水	麦ご飯					【米】・大麦			808	27.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	肉じゃが	【豚肉】		にんじん さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉 大豆 小麦		
	つくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	でんぷん 米粉パン粉・砂糖	油	鶏肉 大豆		
	味付けのり		【味付けのり】					大豆 小麦		
16木	ご飯					【米】			811	28.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	冬至のみそ汁	【豆腐】・油揚げ 白みそ		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・ねぎ			大豆		
	ハンバーグのれんこんあんかけ	豚肉・鶏肉		さやいんげん	たまねぎ・【れんこん】	でんぷん・砂糖	油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	*みかん				みかん					
17金	りんごパン				りんご	パン		小麦 乳 大豆 りんご	955	33.9
	牛乳		【牛乳】					乳		
	米粉のホワイトシチュー	ベーコン・豆乳		にんじん	たまねぎ・とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも	ホワイトルウ 油	豚肉 大豆		
	☆スパイシーフライドチキン	鶏肉			にんにく	米粉・でんぷん	油	鶏肉 小麦 大豆		
	◎花野菜添え			ブロッコリー	ロマネスコ・カリフラワー		ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
	*ガトーショコラ					ガトーショコラ		大豆		
20月	ご飯					【米】			774	34.2
	牛乳		【牛乳】					乳		
	吉野汁	鶏肉・厚揚げ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ 干しいたけ	さといも・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
	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		キャベツ・とうもろこし	砂糖	ドレッシング ごま	大豆 小麦 りんご 鶏肉 豚肉 ごま		
21火	ご飯					【米】			799	20.9
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ポークカレー	【豚肉】		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ 油	豚肉 小麦 大豆 りんご パナ		
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		パイナップル・もも・ナタデココ	砂糖		もも 乳		
22水	ご飯					【米】			741	32.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	一宮だいの甘辛煮	【豚肉】・高野豆腐 はんぺん		にんじん	【だいこん】・こんにゃく 【ねぎ】・しょうが	さといも・砂糖	油	豚肉 大豆 小麦		
	一宮の厚焼き卵	【卵】				砂糖・でんぷん	油	卵 小麦 大豆		
◎地元野菜のツナ和え	まぐろフレーク		【ほうれんそう】	【はくさい】	砂糖		大豆 小麦			

- ・ * 印のみかんの皮、ガトーショコラの空袋、りんごゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。
- ・ 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。)
- ・ 献立名に()で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- ・ ◎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。
- ・ 1日、6日、15日、16日、20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。

はしづかいを意識する献立 ~12月15日(水)~

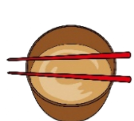
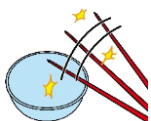
和食文化に欠かせないものの一つに「はし」があげられます。15日(水)の献立は、さまざまな「はし」の使い方を学ぶ献立です。食材を「すくう」、つくねを「切る」・「はさむ」、のりでご飯を「くるむ」など、「はしづかい」を意識して、日本に伝わるはしの文化の素晴らしさを感じながら食事をしてみましょう。

●はし使いのマナー違反を「忌(い)みばし」といいます。食事の席を共にすると気持ちよく過ごすために、マナー違反をせず、美しいはし使いを心がけましょう。

・たたきばし

・立てばし

・渡しばし



12月22日(水)は「一宮を食べる学校給食の日」

一宮市は、令和3年9月1日に「市制100周年」を迎えました。この機会に私たちが住む一宮市の歴史や産業などについて目を向けてみましょう。

一宮市は、木曾川が生み出した扇状地です。砂粒が大きく水はけがよいため、「ねぎ・だいこん・さつまいも」などの地中に伸びる野菜や、水はけのよい土地に向く「はくさい」など、いろいろな野菜が多く栽培されています。

22日(水)の給食は、一宮市産の食材をたくさん取り入れています。

★一宮だいの甘辛煮★
一宮市産の「だいこん」、
「ねぎ」を使っています。



★一宮の厚焼き卵★
一宮市浮野産の「卵」を使っています。
★地元野菜のツナ和え★
一宮市産の「はくさい」を使っています。

冬至 ~冬を健康に過ごすための知恵~

今年の冬至(とうじ)は、12月22日(水)です。

冬至は、1年のうちで昼間の時間が最も短くなる日です。昔から、冬至には「かぼちゃ」を食べる風習があります。寒さが厳しくなる季節、栄養が豊富な「かぼちゃ」を食べ、かぜなどへの抵抗力をつけようとした、昔の人の知恵です。

また、冬至に【ん】のつく食べ物を食べるとよいといわれています。「にんじん・れんこん・みかん・なんきん(かぼちゃのこと)」など【ん】のつく食べ物を食べ、無病息災と幸せを願います。

22日の給食でも【ん】のつく食べ物がたくさん登場します。しっかり食べて、運気を上げましょう!

