



# 令和4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	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				
11 火	ご飯					【米】			707	27.2	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	茶わん蒸しスープ	鶏肉・【卵】・かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきだけ・干しいたけ		でんぷん	油			鶏肉 卵 小麦 大豆
	☆れんこんサンドフライ	鶏肉			【れんこん】・たまねぎ しいたけ		パン粉・でんぷん 小麦粉	油			鶏肉 大豆 小麦
12 水	ご飯					【米】			743	30.5	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	雑煮 <small>骨に注意してね</small>	鶏肉・かまぼこ		ごまつな・にんじん	干しいたけ		餅	油			鶏肉 大豆 小麦
	ぶりのみりん焼き	ぶり			しょうが		砂糖・でんぷん				大豆 小麦
黒豆	黒大豆					砂糖		小麦 大豆			
13 木	わかめご飯		わかめ			【米】			779	26.8	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	スタミナ汁	【豚肉】・油揚げ 【豆腐】・ミックスみそ		にんじん・にら	たまねぎ・だいこん にんにく			ごま 油			豚肉 大豆 ごま
	キャベツ入りつくね	鶏肉・豚肉・かつお節			【キャベツ】・しょうが		でんぷん・砂糖	油			鶏肉 豚肉
	◎いんげんのごま和え (お好みソース)			さやいんげん			砂糖	ごま			ごま 大豆 小麦 もも りんご 大豆 小麦 鶏肉 豚肉
14 金	麦ご飯					【米】・大麦			811	20.0	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	ハヤシライス	牛肉		にんじん	たまねぎ・グリーンピース		じゃがいも	ハヤシルウ 油			牛肉 小麦 豚肉 大豆 りんご 鶏肉
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		みかん・パイナップル・もも ナタデココ		砂糖				もも 乳
17 月	ご飯					【米】			710	28.9	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	はくさいの中華スープ	鶏肉		にんじん・にら	エリンギ・はくさい 干しいたけ			油			鶏肉 豚肉 大豆 小麦
	ピピンパの具	【豚肉】		にんじん	しょうが・にんにく		砂糖・でんぷん	ごま油			豚肉 ごま 大豆 小麦
	◎ピピンパの野菜			【ほうれんそう】	もやし			ナムルの素			ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦
*いよかん				いよかん							
18 火	中華めん					【中華めん】		小麦	907	35.3	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	しょうゆラーメン	【豚肉】・【焼き豚】		にんじん・にら	もやし・とうもろこし			油			豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン
	☆揚げギョーザ・4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
◎きゅうりとひじきの中華和え	ささみフレーク	ひじき		きゅうり			ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 豚肉			
19 水	金芽ロウカット玄米ご飯					【米】			824	32.4	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	かす汁	【豚肉】・【豆腐】 白みそ		にんじん	だいこん・えのきだけ ねぎ・しょうが			油			豚肉 大豆
☆鶏肉のあまだれから揚げ	鶏肉			しょうが		でんぷん・砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦			
20 木	ご飯					【米】			818	25.2	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	冬野菜のポトフ	ウインナー		にんじん・フロccoli	かぶ・たまねぎ はくさい		じゃがいも	油			豚肉 大豆 小麦
☆ミンチカツ	【豚肉】・牛肉			たまねぎ		パン粉・砂糖 小麦粉・米粉	油	豚肉 牛肉 小麦			

・\*印のいよかんの皮・空袋、鬼まんじゅう、フォカッチャの空袋、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。

## 《1月の行事食》

- ◆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。)
- ・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。
- ・12日、13日、17日、24日、31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。

行事食とは、特別なときの料理です。家族の幸せや健康などを願う意味が込められています。

1日~ 正月  おせち料理	7日 人日の節句  雑煮	7日 人日の節句  七草がゆ
11日 鏡開き  ぜんざい・揚げ餅など	15日 小正月  あずきがゆ	



好評献立の  
レシピを公開  
しています。



# 令和4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	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) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン) その他の野菜 果物	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実			
21 金	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	848	30.8
	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		
	ハンバーグのケチャップソースがけ	鶏肉・豚肉			たまねぎ	砂糖	油	鶏肉 豚肉 大豆 りんご		
	ポイルキャベツ				キャベツ					
24 月	ご飯					【米】			735	30.4
	牛乳		【牛乳】					乳		
	愛知のしらすつみれ汁	【しらすつみれ】 【豆腐】・油揚げ		にんじん	【だいこん】・【ねぎ】 干ししいだけ			大豆 小麦		
	豚肉となすの甘辛いため	【豚肉】		さやいんげん・赤パプリカ	なす・エリンギ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油	豚肉 大豆 小麦		
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆		
25 火	ご飯					【米】			932	36.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	煮みそ	【豚肉】・【大豆】 厚揚げ・赤みそ		にんじん	こんにゃく・【だいこん】 【ねぎ】	さといも・砂糖	油	豚肉 大豆		
	☆愛知のにぎすフライ	【にぎす】				パン粉・小麦粉	油	小麦		
	*鬼まんじゅう					さつまいも・米粉 砂糖				
26 水	麦ご飯					【米】・大麦			836	30.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	138カレー	合びき肉 (牛肉・豚肉) 【大豆】		にんじん・トマト	【切干しだいこん】・たまねぎ 【なす】・にんにく		カレールウ油	牛肉 豚肉 大豆 りんご 小麦 パナナ		
	138うきうきオムレツ	【卵】				砂糖・でんぷん	油	卵		
	◎フロッコリーのドレッシング和え			フロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
27 木	*フォカッチャ					フォカッチャ		小麦 大豆	796	35.0
	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・トマト・パセリ	たまねぎ・しめじだけ エリンギ・にんにく	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		
	ハーブチキンのレモンソースがけ	鶏肉		赤ピーマン・にんじん	スッキーニ・黄ピーマン たまねぎ・レモン	砂糖・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦 牛肉		
	*豆乳パンナコッタ					豆乳パンナコッタ		大豆 りんご		
28 金	きしめん					【きしめん】		小麦	743	24.8
	牛乳		【牛乳】					乳		
	あんかけきしめん	鶏肉・かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきだけ ねぎ・干ししいだけ	でんぷん	油	鶏肉 小麦 大豆		
	◆はっちょうみそ五平餅	赤みそ・八丁みそ				【五平餅】・砂糖	油・ごま	大豆 小麦 ごま		
31 月	ご飯					【米】			776	34.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	吉野汁	鶏肉・厚揚げ		にんじん	だいこん・ねぎ 干ししいだけ	さといも・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
	さばの香味だれ	さば				砂糖・でんぷん	油・ごま油 ごま	さば 大豆 小麦 ごま		
	ひじきのり		のり・ひじき			砂糖		小麦 大豆		

・\* 印のいよかんの皮・空袋、鬼まんじゅう、フォカッチャの空袋、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。)
- ・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。
- ・12日、13日、17日、24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ギーとそば・落花生を含んでいません。



## 1月24日から30日は 「全国学校給食週間」です。



全国学校給食週間とは、学校給食の役割や関心を深めることなどを目的として実施されています。

下記のように愛知県の郷土料理や、市内や県内で栽培・生産された食材、一宮市と友好姉妹都市のイタリアにちなんだ料理などが登場します。

24日 	25日 	26日 	27日 	28日 
---------	---------	---------	---------	---------

～今月の応募献立～  
28日(金)の「はっちょうみそ五平餅」は、浅野小学校と神山小学校の児童が考えた献立です。

