



令和4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：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：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・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
1 木	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	豆腐とわかめのスープ	ベーコン・【豆腐】	わかめ	にんじん・にら	たまねぎ・とうもろこし 干ししいたけ		油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	711	25.7
	ポークシューマイ・2個	豚肉			たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく	でんぷん・砂糖 小麦粉・水あめ	油	豚肉 大豆 小麦		
	◎きゅうりとツナの中華和え	まぐろフレーク			きゅうり		ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
2 金	米粉パン					【米粉パン】		小麦 乳 大豆		
	牛乳		【牛乳】					乳		
	じゃがいものベーコン煮	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・マッシュルーム しめじ	じゃがいも	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆	813	34.6
	☆白身魚フライ	ほき				パン粉・小麦粉 でんぷん	油	小麦 大豆		
5 月	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	かぶり入りかきたま汁	【卵】・かまぼこ		にんじん・【みつば】	かぶ・えのきだけ 干ししいたけ	でんぷん		卵 小麦 大豆	841	29.3
	★鶏肉のゆず香揚げ	鶏肉			しょうが・ゆず	でんぷん・米粉 砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦		
	＊りんご				りんご			りんご		
6 火	中華めん					【中華めん】		小麦		
	牛乳		【牛乳】					乳		
	五目ラーメン (汁)	【豚肉】・なると		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たけのこ 干ししいたけ・きくらげ	でんぷん	油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン	775	27.8
	チヂミ	おから		にんじん・にら	たまねぎ・にんにく	米粉・じゃがいも でんぷん・砂糖	ごま油・油	大豆 鶏肉 ごま		
	＊ヨーグルト		ヨーグルト					乳		
7 水	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	雪だるまのすまし汁	かまぼこ・【豆腐】		にんじん・栗ねぎ	はくさい・干ししいたけ			大豆 さば 小麦	733	34.0
	さばの塩焼き	さば					油	さば		
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	小麦 大豆 ごま		
8 木	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	◆パワーあふれるもち麦スープ	鶏肉		にんじん	キャベツ・とうもろこし	もち麦	油	鶏肉 大豆 小麦	771	25.6
	☆ポテトコロッケ	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		
	◎花野菜のドレッシング和え			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
9 金	ご飯					【米】 【さつまいも】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	一宮野菜の豆乳みそ汁	【豚肉】・【豆腐】・白みそ 豆乳		にんじん・栗ねぎ	【はくさい】・【だいこん】		油	豚肉 大豆 小麦	764	27.9
	ハンバーグのはちみつだれ	豚肉・鶏肉			たまねぎ・りんご	でんぷん・砂糖 【はちみつ】	ラード・油	豚肉 鶏肉 大豆 りんご 小麦		
12 月	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	中華コンスープ	豚肉		にんじん	はくさい・もやし・ねぎ とうもろこし・干ししいたけ	でんぷん	油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	712	27.9
	チンジャオロース	牛肉		ピーマン・にんじん 赤パプリカ	だけのこと・エリンギ・にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油・油	牛肉 大豆 小麦 ごま		
13 火	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆		
	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	豚汁	【豚肉】・【豆腐】・油揚げ 赤みそ		にんじん	ごぼう・だいこん・えのきだけ ねぎ	さといも	油	豚肉 大豆	752	35.9
	さわらの照り焼き	さわら				砂糖・でんぷん	油	大豆 小麦		
13 火	◎キャベツのしそひじき和え		ひじき	こまつな・しその実	キャベツ	砂糖・水あめ	ごま・油	ごま 小麦 大豆		

○ ＊ 印のみかんの皮、りんごの空袋、ヨーグルト、クリスマスデザートの空容器・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。

○ 7日、9日、12日、13日、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。



8日(木)の「パワーあふれるもち麦スープ」は、秋原小学校の児童が考えた献立です。

9日(金)は「一宮を食べる学校給食の日」～一宮市で作られた食材がたくさん使われています～

★一宮野菜の豆乳みそ汁★
はくさい、だいこん

★ハンバーグのはちみつだれ★
はちみつ

感謝の気持ちを忘れずに
味わって食べましょう！

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4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：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：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・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
14	水	ソフトめん					ソフトめん		小麦	839	35.0
		牛乳		【牛乳】					乳		
		ソフトめんミートソース (汁)	合びき肉 (牛肉・【豚肉】) 【大豆】		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ・にんにく	砂糖	ハヤシルウ 油	牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご		
		ポロニアステーキ	鶏肉・豚肉				でんぷん・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉		
15	木	ご飯					【米】			765	29.5
		牛乳		【牛乳】					乳		
		関東煮	鶏肉・はんぺん 【うずら卵】	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖	油	鶏肉 卵 大豆 小麦		
		絹厚揚げの甘みそがけ	大豆・赤みそ				でんぷん・砂糖	油	大豆 小麦		
16	金	ご飯					【米】			763	22.9
		牛乳		【牛乳】					乳		
		チキンカレー	鶏肉		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 油	鶏肉 小麦 大豆 りんご パナナ		
		フルーツのいちごパバロア		牛乳		もち・パイナップル オタデココ	いちごゼリー		乳 もも		
19	月	小魚		かたくちいわし			砂糖			726	25.2
		わかめご飯		わかめ			【米】				
		牛乳		【牛乳】					乳		
		のっぺい汁	鶏肉・油揚げ		にんじん	だいこん・ねぎ・干ししいたけ	さといも・でんぷん	ごま油・油	鶏肉 大豆 ごま 小麦		
20	火	キャベツ入りつくね	鶏肉・かつお節			キャベツ・しょうが	でんぷん・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉	864	24.4
		◎ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖		小麦 大豆		
		麦ご飯					【米】・大麦				
		牛乳		【牛乳】					乳		
21	水	肉豆腐	牛肉・焼き豆腐・かまぼこ		にんじん	しらたき・はくさい えのきだけ・ねぎ	砂糖	油	牛肉 大豆 小麦	740	23.3
		☆野菜かき揚げ			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	小麦粉	油	小麦 大豆		
		(天つゆ)							大豆 小麦 さば		
		ご飯					【米】				
22	木	牛乳		【牛乳】					乳	908	34.0
		冬至のみそ汁	【豆腐】・油揚げ ミックスみそ	寒天	かぼちゃ・にんじん 菜ねぎ	だいこん			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		
		◎こがね和え			【ほうれんそう】	どうもろこし	砂糖		小麦 大豆		
22	木	＊みかん				みかん				908	34.0
		くろロールパン					くろロールパン		小麦 乳 大豆		
		牛乳		【牛乳】					乳		
		冬野菜のシチュー	ベーコン・豆乳		にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・はくさい		ホワイトルウ 油	豚肉 大豆		
22	木	チキンソテーのトマトソースがけ	鶏肉		赤パプリカ・にんじん 【トマト】	ズッキーニ・黄パプリカ たまねぎ	砂糖・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦 りんご	908	34.0
		＊クリスマスデザート					クリスマスデザート		大豆		

- ＊ 印のみかんの皮、りんごの空袋、ヨーグルト、クリスマスデザートの空容器・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。
- 7日、9日、12日、13日、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・落花生を含んではいません。

12月22日は「冬至」！ ～21日(水)は、冬至給食～

「冬至」とは、一年でもっとも昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。この日を境に、太陽の出ている時間が少しずつ長くなることから、「太陽が生まれかわる日」として大切にされてきました。昔から「冬至」の日に「かぼちゃを食べ、ゆず湯に入るとかぜをひかない」、「ん」がつく食べ物を食べると「運氣」が良くなる」などと言われてきました。



「冬至の七種(ななくさ)」：なんさん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、寒天(かんてん)、うんどん(うどん)の七つで、「ん」が2つつく食べ物です。これは、「ん」が2つつく食べ物食べて運を上昇させようとする「運盛り(うんもり)」と呼ばれる縁起かつぎと言われています。

給食では、「ん」が1つつく「だいこん」や「みかん」、「ん」が2つつく「なんさん(かぼちゃ)」や「にんじん」、「寒天(かんてん)」、「れんこん」が登場します。

「ゆず湯」：ゆず湯に入る習慣は、お湯に入って病気を治す「湯治(とうじ)」という語呂合わせから来ています。また、「融通(ゆうずう)」がききますように」という願いも込められています。ゆずは、香りが強いので、邪気を避け、運を呼び込む前の厄払いをする目的もあります。さらに、ゆずには、血行促進効果があるため、ゆず湯に入ると、からだを温めることができます。



～「大晦日(おおみそか)」と「年越しそば」～

毎月の末日を「晦日(みそか)」と言い、1年の最後である12月31日を「大晦日(おおみそか)」と言います。「大晦日(おおみそか)」には、『そばのように細く、長く生きられますように』、『大変だったことを断ち切って、新しい、良い年を迎えられますように』との願いをこめて、「年越しそば」を食べる習慣があります。



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。

