



令和6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	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)
		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 骨ごと食べる小魚 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・きのこ	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実		
10 水	ご飯					【米】			806
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ミンチカツ	牛肉・ぶた肉			【キャベツ】・たまねぎ	でん粉・パン粉・砂糖 小麦粉	油	牛肉 豚肉 大豆 小麦	25.4
	ポトフ	ウィンナー		【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	油	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	
11 木	ご飯					【米】			776
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さばの塩焼き	さば					油	さば	34.1
	◎もやしやしそひじき和え		ひじき	こまつな・しその実	もやし	砂糖	油	小麦 大豆	
	もち入りすまし汁	かまぼこ		【にんじん】・栗ねぎ	はくさい・えのきだけ 干ししいたけ	もち		大豆 小麦	
12 金	ご飯					【米】			817
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ポークカレー	【ぶた肉】・【大豆】		【にんじん】 【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも カレーパウダー	油	豚肉 大豆 小麦 りんご バナナ	24.0
	フルーツのみかんヨーグルト和え		ヨーグルト 生クリーム		【みかんペースト】・みかん パイナップル・もも	砂糖		もも 乳	
15 月	ご飯					【米】			775
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さわらの照り焼き	さわら				砂糖・でん粉	油	大豆 小麦	35.2
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	大豆 小麦 ごま	
16 火	中華めん					【中華めん】		小麦	759
	牛乳		【牛乳】					乳	
	五目ラーメン（汁）	【ぶた肉】・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	でん粉	油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン	26.0
	☆愛知の揚げギョーザ・3個	ぶた肉		【にんじん】	たまねぎ・【れんこん】	でん粉・砂糖 小麦粉	油	豚肉 大豆 小麦 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
17 水	麦ご飯					【米】・大麦			757
	牛乳		【牛乳】					乳	
	肉じゃが	牛肉		【にんじん】 さやいんげん	ごんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・砂糖	油	牛肉 大豆 小麦	28.2
	厚焼き卵	卵				砂糖・でん粉	油	卵 小麦 大豆	
	◎ほうれんそうのツナ和え	まぐろフレーク		ほうれんそう 【にんじん】			ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 りんご	
18 木	味付けのり		【のり】			砂糖		小麦 大豆	895
	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	
	牛乳		【牛乳】					乳	35.5
	ハンバーグのトマトソースがけ	ぶた肉・とり肉		【トマト】	たまねぎ	でん粉・砂糖	ラード・油	豚肉 鶏肉 大豆 りんご	
	ポイルキャベツ				キャベツ				
19 金	スライスチーズ		スライスチーズ					乳	752
	冬野菜のクリームシチュー	ベーコン・豆乳		【にんじん】・パセリ	かぶ・たまねぎ・はくさい 【れんこん】	ホワイトルウ	油	豚肉 大豆	
	ご飯					【米】			31.2
	牛乳		【牛乳】					乳	
22 月	☆ソースカツ・2個	ぶた肉・大豆粉				でん粉・パン粉 砂糖	油	豚肉 小麦 大豆 りんご	759
	茶わん蒸しスープ	とり肉・【卵】・かまぼこ		【にんじん】・栗ねぎ	えのきだけ・干ししいたけ	でん粉	油	鶏肉 卵 小麦 大豆	
	ご飯					【米】			28.1
	牛乳		【牛乳】					乳	
22 月	根菜肉団子・3個	とり肉・ぶた肉 【豆腐】・油揚げ 赤みそ		にんじん	たまねぎ・ごぼう・ねぎ れんこん・しょうが	パン粉・砂糖	ラード・ごま ごま油・油	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 ごま	28.1
	かぶのみそ汁			【にんじん】・栗ねぎ	かぶ	さといも		大豆	
22 月	＊いよかん				いよかん				

○ ＊ 印のいよかんの皮・空袋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。）

○ ◎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。

○ 11日、15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。



日本の食文化「行事食」

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。
1月の行事食には「おせち料理」や「雑煮」、「七草がゆ」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。



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



食べ物に感謝して食べよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)
		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 骨ごと食べる小魚 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		
23 火	わかめご飯		わかめ			【米】			798
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ポテトコロッケ	ふた肉・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	25.8
	◎赤じそ和え			赤じそ	キャベツ・きゅうり	砂糖		大豆 小麦	
24 水	みぞれ汁	【ふた肉】		【にんじん】・こまつな	えのきだけ・しめじ・こんにゃく だいこん・しょうが		油	豚肉 大豆 小麦	748
	ご飯					【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	25.3
	◆切干しだいこんと野菜たっぷり チャプチェ風	牛肉		【にんじん】・ピーマン にんにく・しょうが	たまねぎ・【切干しだいこん】 にんにく・しょうが	砂糖・でん粉	ごま・ごま油	牛肉 ごま 大豆 小麦	
25 木	138中華スープ	ベーコン・【豆腐】		【にんじん】	【はくさい】・だけのこ・もやし 【ねぎ】		油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	846
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	
	きしめん					【きしめん】		小麦	38.1
	牛乳		【牛乳】					乳	
26 金	あなかけきしめん(汁)	【ふた肉】・かまぼこ		【にんじん】 ほうれんそう	はくさい・えのきだけ 干ししいたけ	でん粉	油	豚肉 小麦 大豆	861
	(かつお節)	かつお節							
	☆とり肉の磯香揚げ	とり肉	あおさ		しょうが	でん粉・米粉	油	鶏肉 大豆 小麦	32.5
	＊ヨーグルト		ヨーグルト					乳	
29 月	ご飯					【米】			802
	牛乳		【牛乳】					乳	
	とり肉のおろし揚げ	とり肉			しょうが・だいこん	砂糖・でん粉	油	鶏肉 大豆 小麦	36.4
	呉汁	【ふた肉】・大豆ペースト 【豆腐】・ミックスみそ		【にんじん】・葉ねぎ	たまねぎ・しょうが	さといも	油	豚肉 大豆	
30 火	＊フォカッチャ					フォカッチャ		小麦 大豆	747
	牛乳		【牛乳】					乳	
	白身魚のいろどりソースがけ	メルルーサ		赤ピーマン・にんじん	ズッキーニ・黄ピーマン たまねぎ	砂糖・でん粉	油 オリーブ油	大豆 小麦	32.4
	ポルベッティーニのトマト煮込み	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・マカロニ 砂糖	オリーブ油	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご	
31 水	＊豆乳パンナコッタいちごソース					豆乳/パンナコッタいちごソース		大豆 りんご	775
	愛知のだいこん葉ご飯			【だいこん葉】		【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	31.9
	ひきすり	とり肉・焼き豆腐 かまぼこ		【にんじん】	こんにゃく・はくさい えのきだけ・【ねぎ】	砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦	
31 水	キャベツ入りつくね	とり肉・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	31.9
	◎ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖		大豆 小麦	

○ ＊ 印のヨーグルトの空容器・スプーン、フォカッチャの空袋、豆乳パンナコッタいちごソースの空容器・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。)

○ ()の食品は、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。

○ 24日、29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、
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。

「愛知を食べる学校給食の日」

26日(金)は、愛知県で水揚げされた
「にぎす」の他、愛知県で生産された「うず
ら卵」、「にんじん」、「だいこん」、「ほ
うれんそう」を使った献立です。
「みそおでん」は、愛知県に伝わる郷土料
理です。地域の恵み、地域の味に感謝して食
べましょう。



「一宮を食べる学校給食の日」

24日(水)は、一宮市で生産された
「切干しだいこん」、「はくさい」、「ね
ぎ」を使った献立です。
わたしたちが住む地域で生産された恵み
や作ってくださった生産者の方に感謝して
食べましょう。



24日(水)の「切干しだいこ
んと野菜たっぷりチャプチェ風」
は、浅野小学校の児童が考えた献
立です。
一宮市は、「伊吹おろし」を生
かした切干しだいこんの生産が盛
んな地域です。はるさめの代わり
に栄養満点な切干しだいこんを
使ったためものです。



1月24日~30日は、 全国学校給食週間!



学校給食週間は、給食の「意義」
や「役割」について、理解や関心を
高めることを目的としています。
給食週間には、この地方に伝わる
郷土料理や、地域の産物を活用した
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ゾ市があ
るイタリアの家庭料理も登場します。
学校給食に関心をもって、味わっ
て食べましょう。

