

日	曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 かに そば 落花生	中学年量掲載	
			からだのち・にく・ほねに なるしよくひん	からだのちょうしをととのえる しよくひん	からだのねつやちからの もとになるしよくひん		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
1	水	きんめロウカットげんまいごはん			こめ・きんめロウカットげんまい		621	26.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		みそおでん	ふたにく・こうやどうふ・みそ うずらたまご	だいこん・にんじん・さやいんげん こんにゃく	さとう	卵		
		わかさぎのからあげ	わかさぎ		こめこ・あぶら・でんぷん			
		あかじそあえ		キャベツ・きゅうり・あかじそ				
2	木	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	730	24.2
		コロッケバーガーのぐ (コロッケ)	ふたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・パンこ こむぎこ・さとう・あぶら	小麦		
		(キャベツソテー)		キャベツ・にんじん	あぶら			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		ふゆやさいのシチュー	とりにく・ぎゅうにゅう スキムミルク	はくさい・かぶ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも・こめこホワイトルウ	乳		
3	金	ごはん			こめ		592	22.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		すりながしじる	とりにく	だいこん・はくさい・えのきたけ・ねぎ	さといも・でんぷん			
		つくね・2こ	とりにく・とりレバー	たまねぎ	でんぷん・さとう・こめこパンこ あぶら			
		いそに	ひじき・ツナ	れんこん・にんじん とうもろこし・えだまめ	さとう・あぶら			
6	月	ごはん			こめ		604	25.0
		さけそぼろどんのぐ	さけ	たまねぎ・しょうが	さとう・こめこ・あぶら			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		かきたまじる	たまご・とうふ	はくさい・こまつな・えのきたけ	でんぷん	卵		
		きりぼしだいこんのもの	とりにく	きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん	さとう			
7	火	ごはん			こめ		664	16.9
		こんさいカレー	ふたにく	れんこん・ごぼう・たまねぎ・しょうが にんじん・グリーンピース・にんにく	じゃがいも カレールウ・あぶら	小麦		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		アセロラヨーグルト	ヨーグルト	パイナップル・もも・ナタデココ	アセロラジュレ	乳		
8	水	ごはん			こめ		568	20.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		ちゃんこじる	とりにく・やきどうふ	しらたき・はくさい・にんじん えのきたけ・ねぎ・しょうが				
		ちくわのいそべあげ 1~3ねん・2ほん 4~6ねん・3ほん	ちくわ・あおのり		こめこ・あぶら			
		てっこつあえ	ちりめんじゃこ	こまつな・もやし	さとう			
9	木	ちゅうかめん			ちゅうかめん	小麦	672	24.9
		とんこつラーメン(しる)	ふたにく・なると	にんじん・はくさい・たまねぎ もやし・ねぎ・ほししいたけ・にんにく				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		あげぎょうざ・2こ	ふたにく	キャベツ・たまねぎ・にんにく・にら	ラード・でんぷん・さとう こむぎこ・パンこ・あぶら	小麦		
		ひじきのちゅうかあえ	ひじき・とりにく	チンゲンサイ・キャベツ・とうもろこし	さとう・ごまあぶら			
10	金	ごはん			こめ		615	22.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		にくじゃが	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・さやいんげん こんにゃく	じゃがいも・さとう・あぶら			
		いわしのうめに	いわし	うめぼし	さとう・でんぷん			
		そくせきづけ		もやし・きゅうり・たくあん				

ただし
はしづかい
のひ

◆お知らせ◆

- 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
 - 3日、8日、10日、14日、15日、20日、22日のおかずの原料には「乳・卵・小麦・えび・かに」は含んでいません。ただし、調味料に含まれる場合があります。詳しくは、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
 - アレルギー表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量に含まれるアレルゲンについては明記していません。
- ※都合により献立が変更になる場合があります。



かぜをひかないようにね!



寒いこの時期は、手洗いなどでウイルス感染を防ぐことが大切です。さらに、栄養のバランスのとれた食事や、睡眠・休養などに気を付けてかぜに負けない丈夫な体づくりをしましょう。

①食事の前の手洗いを忘れずに。



②ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEで抵抗力をつけよう。

色の濃い野菜や果物、ナッツ類や魚介類などに多く含まれています。



③体をあたためよう。

体を冷やさないことも大切です。たんぱく質が不足しないようにしたり、あたたかい料理を食べたりしましょう。



④規則正しい生活を大切に。

生活リズムを整え、ゆっくり体を休めましょう。



★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。



QRコードを
読み取り

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 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	あか	みどり	き	アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 かに そば 落花生	中学年量を掲載	
		からだのち・にく・ほねに なるしよくひん	からだのちょうしをととのえる しよくひん	からだのねつやちからの もとになるしよくひん		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
13月	ごはん			こめ		601	18.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	にくだんごとはくさいのスープ	にくだんご	はくさい・にんじん・もやし・ほししいたけ				
	はるまき	ぶたにく	にんじん・にら・キャベツ もやし・エリンギ	でんぷん・さとう・こむぎこ みずあめ・ごまあぶら・あぶら	小麦		
	とうふのちゅうかさラダ	とうふ・わかめ	ほうれんそう・きゅうり・とうもろこし	ごまあぶら・さとう			
14火	ごはん			こめ		750	28.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	さつまじる	とりにく・なまあげ・みそ	だいこん・ねぎ	さつまいも			
	さばのカレーあげ	さば	にんにく	でんぷん・あぶら			
	きんぴらごぼう		ごぼう・にんじん・さやいんげん・こんにやく	さとう・あぶら			
15水	むぎごはん			こめ・おおむぎ		583	23.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	のっぺいじる	とりにく	にんじん・だいこん・こんにやく・しめじ こまつな	さといも・でんぷん			
	なまあげのにくやさしみそかけ 1~3ねん・1こ 4~6ねん・2こ	なまあげ・ぶたにく・みそ	ごぼう・たまねぎ	さとう・でんぷん			
16木	レーズンあげパン			レーズンロールパン あぶら・さとう	小麦・乳	714	21.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	とうにゅうコーンポタージュ	ベーコン・とうにゅう	にんじん・たまねぎ・とうもろこし	こめこホワイトルウ・じゃがいも			
	れんこんサラダ	ツナ	れんこん・プロッコリー	ノンエッグマヨネーズ			
17金	わかめごはん	わかめ		こめ・さとう		593	25.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	えびしんじょのすましじる	えびだんご・なまあげ	はくさい・ねぎ・えのきたけ	でんぷん	えび		
	いちのみやのあつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん・あぶら	卵		
きりぼしだいこんのごまみそあえ	とりにく	きりぼしだいこん・ほうれんそう・にんじん	さとう・ごまあぶら・ごま				
20月	ごはん			こめ		575	21.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	ちゅうかスープ	とうふ・わかめ・かんでん	にんじん・たけのこ・もやし・チンゲンサイ				
	ホキとやさいのチリソース	ホキ	たまねぎ・ピーマン・しょうが	じゃがいも・あぶら・さとう でんぷん			
21火	チキンピラフ	とりにく	にんじん・とうもろこし・えだまめ	こめ・あぶら		754	24.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	ふゆやさいのポトフ	ウインナー	たまねぎ・はくさい・だいこん プロッコリー	じゃがいも			
	リボンマカロニサラダ	ツナ	ロマネスコ・あかパプリカ カリフラワー	マカロニ・ドレッシング	小麦		
	ガトーショコラ			ガトーショコラ			
22水	ごはん			こめ		714	26.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	こんさいのみそじる	なまあげ・みそ	にんじん・れんこん・だいこん・ごぼう・ねぎ				
	とりにくとかぼちゃのあまからだれ	とりにく	かぼちゃ(ゆでん)・さやいんげん	さとう・あぶら・でんぷん			
みかん		みかん					

いちのみやを
食べる
かっこう
きょうしよくのひ

クリスマス
こんだて

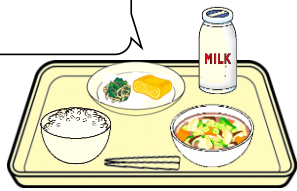
とうじ
こんだて

17日は、「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「市政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。砂粒が大きく氷はけがよいため「ねぎ・だいこん・さつまいも」などの地中に伸びる作物や、氷はけのよい土地に向く「はくさい」など、いろいろな野菜が栽培されています。献立表では、一宮市でとれた食材を太字で表記しています。

一宮市浮野地区で生産された卵をたっぷり使用した「厚焼き卵」です。

生の大根を乾燥させた切り干しだいこんや、はくさい・ねぎなど、この時期に旬をむかえる野菜をたっぷり使っています。



とうじ「冬至」ってなに？



冬至とは、一年のうちで昼間が最も短く、夜が最も長い日です。

今年は、12月22日です。翌日から、太陽の出ている時間が長くなることから「太陽が生まれ変わる節目の日」として、様々な習わしがあります。昔の人は、保存性のよいかぼちやを、夏から大切にしておいて、寒さが厳しくなる冬至の日に食べていたのです。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれています。

給食では、「縁起を担ぐために【ん】のつく食材を食べて運をよびこむ」風習にちなみ【ん】のつく食材を多く使った献立です。献立表では、これらの食材を太字で表記しています。

