

令和4年 1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



鏡開きと雑煮

「鏡開き」とはお正月の間に年神様が宿っていた鏡もちを食べ、1年の無病息災を願う行事です。年神様の滞在する期間が過ぎるのを待ち、1月11日ごろに行います。手や木槌などで鏡もちを割って、小さくしてから、雑煮などに入れます。「割る」という表現は縁起が悪いので、末広がりを意味する「開く」を使い、「鏡開き」と呼ぶようになったそうです。雑煮は、地域や家庭によって味や具材が異なります。愛知県では、もちともち菜（小松菜）を、かつおだしのすまし汁でいただく雑煮がよく食べられています。



★18日 イタリアの日★

繊維産業の歴史がある一宮市は、同じくファッションの街・イタリアのトレヴィーノ市と友好都市提携を結んでいます。給食で、イタリアの料理を味わいましょう。

「ニョッキのクリームシチュー」

ニョッキとは、小麦粉とじゃがいもを練って作る団子の形をしたパスタのことで、いろいろなソースと合わせて食べられています。

「チキンカチャトーラ」

カチャトーラは、イタリア語で「猟師風の」という意味です。肉や野菜をトマトで煮込んで作る、素材の味を楽しむ料理です。



日 曜	献立名	アレルギー表示			中学年量を掲載	
		赤：おもにからだをつくるものになる	緑：おもにからだのちょうしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11 火	ごはん				681	28.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぞうに	かまぼこ	こまつな・はくさい・ほししいたけ	もち		
	とりにくのあられあげ	とりにく	しょうが・にんにく	こめこ・あられ・あぶら		
	にあえ	あぶらあげ	だいこん・にんじん	さとう		
12 水	ソフトめん			ソフトめん	706	27.5
	ミートソース	ぶたにく・ぶたしパー	にんじん・たまねぎ・グリーンピース トマト・にんにく	ハヤシルウ・さとう・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ほうれんそうのげんきサラダ	ハム・ちりめんじゃこ	ほうれんそう・キャベツ・えだまめ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ		
13 木	ごはん			こめ	585	23.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんときゅうにくのもの	ぎゅうにく・はんぺん	しょうが・だいこん・にんじん さやいんげん・ごぼう	ごまあぶら・さとう		
	あつやきたまご	たまご		さとう・あぶら・でんぷん		
14 金	むぎごはん			こめ・おおむぎ	631	26.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごじる	ぶたにく・だいす・みそ・わかめ	かぼちゃ・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ こんにゃく			
	かつおとやさいのごまがらめ	かつお	にんじん・さやいんげん	じゃがいも・あぶら・ごま・さとう でんぷん		
17 月	ごはん			こめ	693	24.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうふのちゅうかに	とうふ・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・はくさい チンゲンサイ・ほししいたけ・にんにく	さとう・でんぷん・あぶら		
	はるまき	ぶたにく	キャベツ・もやし・にんじん・にら エリンギ	あぶら・でんぷん・さとう ごまあぶら・こむぎこ・みずあめ		
18 火	パンサンスー	ハム	きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう・ごまあぶら	736	27.2
	クロスロールパン			クロスロールパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19 水	ニョッキのクリームシチュー	ベーコン・ぎゅうにゅう	にんじん・ブロッコリー・キャベツ しめじ	ニョッキ・こめこホワイトルウ	582	25.2
	チキンカチャトーラ	とりにく	たまねぎ・ピーマン・にんにく・トマト	でんぷん・あかいんげんまめ あおえんどうまめ・ひよこまめ あぶら・オリーブあぶら・さとう		
	ごはん			こめ		
20 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			728	16.2
	のっぺいじる	とりにく	だいこん・にんじん・こまつな こんにゃく	さといも・でんぷん		
	ほっけのしおやき	ほっけ		あぶら		
	おいシソーなシソとレンコンの ピリからみそとぼろ	ぶたにく・はちょうみそ	れんこん・あおしそ・しょうが	さとう・でんぷん・ごまあぶら		
20 木	ごはん			こめ	728	16.2
	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
あいちのいちごゼリーあえ		パイン・もも・ナタデココ	いちごゼリー			

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
 - ② 11日、14日、19日、24日のおかずの原料には「乳・卵・小麦・えび・かに」を含んでいません。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。
 - ③ 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。

応募献立

今月は応募献立が2回、登場します。どちらも、尾西第二中学校の生徒が考えてくれた献立です。

19日『おいシソーなシソとレンコンのピリからみそとぼろ』
愛知県産のしそとれんこん、八丁みそを使います。ピリ辛のみそと、さっぱりとしたしその味を楽しんでください。

27日『いろとりやさいといかのかみかみサラダ』
噛みごたえのある野菜と、いかを使ったサラダです。よく噛んで食べましょう。



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 1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	赤：おもにからだをつくるものになる	みどり：おもにからだのちょうしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもとになる	アレルギー義務表示						中学年量を掲載	
		さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	エネルギー (kcal)
21 金	むぎごはん			こめ・おおむぎ							615	24.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	とうにゅうなべ	えびだんご・やき豆腐・みそ とうにゅう	しらたき・はくさい・にんじん しめじ・みずな・ねぎ		えび							
	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								
	あかじそあえ		だいこん・もやし・あかじそこ									
24 月	☆かきまわし	とりにく	ほししいたけ・ごぼう・にんじん こんにゃく	こめ・さとう・あぶら							585	23.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	あいちのしらすいりつみれじる	しらすいりつみれ・なまあげ	はくさい・しめじ・ねぎ									
	きりぼしだいごんのいために	ぶたにく	きりぼしだいごん・キャベツ・たまねぎ さやいんげん・とうもろこし	さとう・あぶら								
25 火	ごはん			こめ							680	27.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	☆にみそ	ぶたにく・だいず・みそ	だいこん・にんじん・さやいんげん こんにゃく	さといも・さとう								
	みかわあかどりのチキンカツ	みかわあかどり(とりにく)		パンこ・こむぎこ・でんぷん あぶら	小麦							
ブロッコリーのドレッシングあえ		ブロッコリー・キャベツ	ドレッシング									
26 水	ごはん			こめ							622	23.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	ウキウキエッグスープ	たまご・ハム	だいごん・ねぎ・ほうれんそう えのきたけ・にんじん・とうもろこし	でんぷん	卵							
	あげなすのそぼろあん	とりにく・なまあげ	なす・しょうが・ピーマン・あかパプリカ たまねぎ	さとう・でんぷん・あぶら								
27 木	☆きしめん			きしめん	小麦						593	21.9
	☆きしめん(しる)	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	ほうれんそう・はくさい・ねぎ ほししいたけ	でんぷん								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	あいちのれんこんコロッケ		れんこん・にんじん	じゃがいも・パンこ・さとう こむぎこ・こめこ・でんぷん あぶら	小麦							
いろいろやさいと いかのかみかみサラダ	いか	だいこん・にんじん・ごぼう・きゅうり もやし	さとう・ごま・ごまあぶら									
28 金	ごはん			こめ							662	28.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	☆ひきずり	とりにく・やき豆腐	しらたき・えのきたけ・はくさい・ねぎ たまねぎ・にんじん	かくふ・さとう	小麦							
	さばのしょうがに	さば	しょうが	さとう・でんぷん								
	こんぶあえ	こんぶ	こまつな・キャベツ									
31 月	こがたロールパン			こがたロールパン	小麦・乳						597	25.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	やきそば	ぶたにく・いか・あおのり	キャベツ・にんじん・ピーマン・しょうが	やきそばめん・あぶら	小麦							
	はなやさいサラダ	ツナ	ブロッコリー・カリフラワー とうもろこし	ドレッシング								

ただし
はしづかい
のひ

ぜんごく
がっこう
きゅうしよく
しゅうかん

いちのみや
をたべる
がっこうきゅ
うしよくのひ

全国学校給食週間 1月24日~30日

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

<h3>昔の学校給食について知ろう!</h3>	<h3>明治 22(1889)年~</h3> <p>やまがたけつるおからしょう 山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子のために、食事を提供したのが学校給食の始まりです。</p>	<h3>昭和 22(1947)年~</h3> <p>戦争による食料難で、給食の提供が中止されていましたが、外国から脱脂粉乳や小麦粉などの支援物資が贈られ、再開されました。</p>
<h3>昭和 25(1950)年~</h3> <p>寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。</p>	<h3>昭和 38(1963)年~</h3> <p>ソフトめんが開発され、人気メニューに。この頃、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進みました。</p>	<h3>昭和 51(1976)年~</h3> <p>米飯給食が始まり、カレーライスや炊き込みご飯も登場し、メニューの幅が広がりました。</p>

全国学校給食週間中には、みなさんに知ってもらいたい「食べてほしい、この地域の郷土料理が登場します。郷土料理とは、その地域の特産物などを使い、昔から食べられてきた料理のことです。郷土料理の献立名には、☆印がついています。

また、全国学校給食週間で、愛知県産や一宮市産の食材とその献立名は太字になっています。

☆あいちけんのきょうどりょうり☆

かきまわし にみそ きしめん ひきずり

★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。給食の味をご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