

# 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・ぶたしバー	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		
	おいしソー・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				
20 木	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『おいしソー・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、いかに使ったサラダです。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)	たんぱく質 (g)
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 こんにやく	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 こんにやく	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持ってき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められました。</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っていきました。</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