



# 令和4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	赤：おもにからだをつくるもとになる さかな・にく・たまご・だいす ぎゅうにゅう・かいそう	緑：おもにからだのちうしをととのえる やさい・くだもの	黄：おもにエネルギーのもとになる ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	アレルギー義務表示	中学年量を掲載	
			鶏乳	小麦えび	かに	落花生	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 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	649	29.0
	スラッピージョー	とりにく・だいす	たまねぎ・きバブリカ・あかバブリカ		こめこ・さとう・あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳		
	ふゆやさいのスープに	ウインナー	はくさい・にんじん・キャベツ・かぶ ブロッコリー		じゃがいも			
2 金	ごはん				ごめ		621	29.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳		
	ごじる	とりにく・とうふ・わかめ・だいす とうにゅう・みそ	だいこん・しめじ・ねぎ		さといも			
	さわらのてりやき	さわら			あぶら・さとう・でんぶん			
5 月	ごまあえ		こまつな・にんじん		さとう・ごま		610	24.2
	むぎごはん				ごめ・おおむぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳		
	かきたまじる	たまご	はくさい・だいこん・ほうれんそう えのきだけ・ねぎ・ほししいだけ		でんぶん	卵		
6 火	てりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ		ラード・でんぶん・さとう・あぶら じゃがいも		672	21.9
	ほねぶときんぴらごぼう	ちりめんじやこ	ごぼう・にんじん・さやいんげん		さとう・あぶら			
	ごはん				ごめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳		
7 水	かんとうに	とりにく・がんもどき・こんぶ	だいこん・にんじん・こんにゃく さやいんげん		さといも・さとう		612	24.0
	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			
	ごはん				ごめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳		
8 木	ヘルシーマーボードウフ	ぶたにく・だいす・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら しょしが・にんにく		さとう・あぶら・でんぶん		694	24.5
	パンサンスター	ハム	きゅうり・とうもろこし		はるさめ・さとう・ごまあぶら			
	ソフトめん				ソフトめん	小麦		
	わふうカレーソフトめん(しる)	ぶたにく・あぶらあげ	えのきだけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ		カレールウ・でんぶん	小麦		
9 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳	602	26.3
	さつまいも&れんこんチップス		れんこん		さつまいも・あぶら			
	さんしょくあえ	いとかまぼこ	こまつな・とうもろこし		さとう	小麦		
	ごはん				ごめ			
10 土	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳	576	24.2
	ゆばのすまじる	とりにく・ゆば・とうふ	はくさい・にんじん・えのきだけ・みつば ほししいだけ					
	しろみざかなのおかかあえ	ホキ・かつおけずりびし			でんぶん・じゃがいも・あぶら			
	そくせきづけ		もやし・きゅうり・みずな・たくあん		さとう			
11 日	ごはん				ごめ		576	24.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳		
	のっぺいじる		だいこん・にんじん・こまつな・ねぎ ほししいだけ		さといも・でんぶん			
	いわしのうめに	いわし	うめぼし		さとう・でんぶん			
12 月	こんぶまめ	とりにく・だいす・こんぶ	ごぼう		さとう		619	21.6
	むぎごはん				ごめ・おおむぎ			
	ちゅうかはんのぐ	ぶたにく・いか	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ にら		さとう・でんぶん・あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳		
13 火	あげぎょうざ・2こ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・にんにく		パンこ・でんぶん・ラード・さとう ごむきこ・あぶら	小麦	619	21.6
	ナムル		もやし・チンゲンサイ		さとう・ごまあぶら			

◆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 2日、6日、7日、9日、12日、14日、19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。

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。

## ★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。



## 16日 応募献立「しょうがミルクスース」

きそがわにしうがっこじどうかかみこんだてあらか  
木曽川西小学校の児童が考えてくれた献立です。油の代わりに、バターをつかい、風味がアップするように考えてくれました。しょうがには体を温めてはたらかせる効果があります。寒い時期にぴったりの献立ですね。

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 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とになる さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	緑: おもにからだのちょうしをととのえる やさい・くだもの	黄: おもにエネルギーのもとになる ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 大豆 かぶ そば 落花生	中学生量を掲載
						エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
14	水	ごはん			ごめ		696 26.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
		ぶたじる	ぶたにく・みそ	だいこん・かぼちゃ・こんにゃく・しめじ ねぎ			
		とりにくのレモンソースかけ	とりにく	レモン	さとう・でんぶん・あぶら		
		ひじきのいたために	ひじき・ツナ	にんじん・さやいんげん	あぶら・さとう		
15	木	ごはん			ごめ		613 25.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
		すきやき	ぎゅうにく・やきどうふ	はくさい・ねぎ・にんじん・えのきだけ しらたき	かくふ・さとう・あぶら	小麦	
		あつやきたまご	たまご		さとう・でんぶん・あぶら	卵	
		はなやさいあえ		ブロッコリー・カリフラワー	ドレッシング		
16	金	レーズンロールパン			レーズンロールパン	小麦・乳	616 23.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
		しょうがミルクスープ	とりにく・ぎゅうにゅう	はくさい・にんじん・しめじ・ねぎ しょうが	じゃがいも・ごめこホワイトルウ バター	乳	
		ポパイサラダ	ハム	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし えだまめ	ノンエッグマヨネーズ		
		ごはん			ごめ		
19	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	590 22.9
		みぞれじる	とりだんご・なまあげ	だいこん・にんじん・えのきだけ こまつな・ねぎ	でんぶん		
		わかさぎとごぼうのあまがらめ	わかさぎ	ごぼう	でんぶん・あぶら・さとう		
		ゆずかあえ	こんぶ	はくさい・もやし・ゆず	さとう		
		ごはん			ごめ		
20	火	うきうきカツどんのぐ(たまごとじ)	たまご	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん ほししいだけ	さとう・でんぶん	卵	676 24.7
		(カツ)	ぶたにく		でんぶん・パンこ・あぶら	小麦	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	
		じもとやさいたっぷりみそしる	みそ	はくさい・なす・きりほししたいこん・ねぎ	さつまいも		
		チキンピラフ	とりにく	にんじん・とうもろこし	ごめ・あぶら		
21	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	638 21.2
		ミネストローネ	ウインナー	たまねぎ・キャベツ・パセリ・トマト	じゃがいも・ひよこまめ・さとう		
		もみのきチーズサラダ	ツナ・チーズ・かんてん	ブロッコリー・ロマネスク・あかブリカ	ドレッシング	乳	
		セレクトデザート A: ガトーショコラ B: いちごムース C: りんごゼリー		りんごゼリー	ガトーショコラ いちごムース		
		ごはん			ごめ		
22	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳	603 19.1
		とうじじる	あぶらあげ	はくさい・だいこん・にんじん・こんにゃく ねぎ	うどん	小麦	
		かぼちゃとれんこんのそぼろあん	とりにく	かぼちゃ(なんきん)・れんこん・たまねぎ さやいんげん	あぶら・さとう・でんぶん		
		みかん		みかん			
		とうじ こんたて					

## 冬至ってなあに?



冬至とは、一年のうちで昼間が最も短く、夜が最も長い日のことです。冬至の次の日から太陽の出ている時間が長くなることから、この日を境に運が上昇していくことを願い、ゲン担ぎが行われてきました。

たとえば・・・

☆ゆず湯に入る・・・運をよびこむためにからだを清める

☆「ん」のつく食べ物を食べる・・・運をつけるため(運盛り)

この給食では冬至の「ゲン担ぎのために「ん」のつく食べ物を食べて運を呼び込む風習にちなんで、にんじん、だいこん、こんにゃく、うどん、かぼちゃ(なんきん)、さやいんげん、れんこん、みかんと「ん」のつく食べ物を太字で表記しています。

## ★20日 一宮を食べる学校給食の日★

いちのみやし 一宮市でとれた食べ物を使っています。

地元に感謝していただきましょう。

・うきうきカツどんのぐ(たまごとじ)

…浮野のたまご、ほうれんそう

・じもとやさいたっぷりみそしる

…なす、さつまいも、切り干しだいこん

