

# 令和5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	あか 赤：おもにからだをつくるものとなる	みどり 緑：おもにからだのちょうしをととのえる	き 黄：おもにエネルギーのもととなる	アレルギー義務表示					中学生量を掲載			
			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	そば	落花生	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
11	水	ななくさごはん	かつおけすりびし	せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ すすな(かぶのは)・すずしろ(だいこんば) ひろしまな・きょうな・かぶ	ごめ・さとう								660	28.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳							
		こんぶじる	とりにく・あぶらあげ・こんぶ	にんじん・だいこん・こんにゃく・ごぼう	さといも									
		ぶりのあげり	ぶり		さとう・でんぶん・あぶら									
12	木	むぎごはん			ごめ・おおむぎ								664	16.7
		ビーフカレー	ぎゅうにく	にんじん・トマト・たまねぎ・グリンピース にんにく・しょうが	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									
		フルーツクリームヨーグルト	ヨーグルト・なまクリーム	ナタデココ・もも・パイナップル・みかん	さとう	乳								
		ふくじんづけ		ふくじんづけ										
13	金	ソフトめん			ソフトめん	小麦							613	24.6
		ちゅうかあんかけ(しる)	ぶたにく・いか	にんじん・はくさい・だけのこ・たまねぎ ほししいたけ	でんぶん									
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		乳									
		あいちのしそいりはるまき	とりにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ねぎ しょうが・あおしそ	でんぶん・さとう・はるさめ あぶら・こむぎこ・みずあめ	小麦								
16	月	ごはん			ごめ								629	20.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		乳									
		ツナじゃが	ツナ	にんじん・さやいんげん・たまねぎ こんにゃく・しょうが	じゃがいも・さとう・あぶら									
		ごぼうつくね・2こ	とりにく	たまねぎ・ごぼう・しょうが	さとう・でんぶん・あぶら・ラード									
		こんぶあえ	こんぶ	だいこん・キャベツ										
17	火	ごはん			ごめ								581	27.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		乳									
		れんこんとあかもくいりだんごじる	あかもくつみれ・とりにく・とうふ	みつば・だいこん・ねぎ・ほししいたけ										
		いわしのはっちょみそに	いわし・みそ	ねぎ	さとう									
		はくさいのにびたし	かつおけすりびし	にんじん・はくさい	さとう									
18	水	むぎごはん			ごめ・おおむぎ								597	25.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		乳									
		キムチスープ	ぶたにく・えび・なまあげ・みそ	チンゲンサイ・キャベツ・はくさいキムチ	さとう	えび								
		やきにくやさいいため	ぎゅうにく	にんじん・トマト・ビーマン・にんにく しょうが・たまねぎ・エリンギ・りんご	あぶら									
		コーヒーパウダー			コーヒー粉末									
19	木	ごはん			ごめ								631	24.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		乳									
		うきうきかきたまじる	たまご・かまぼこ	はくさい・ねぎ・だいこん ほうれんそう・えのきだけ	でんぶん	卵								
		なすとさかなのしょうがじょうゆあえ	ホキ	なす・にんじん・たまねぎ・しょうが	でんぶん・あぶら・さとう									
		きりほしだいこんサラダ	ハム	きりほしだいこん・きゅうり	ノンエッグマヨネーズ・さとう									
20	金	クロスロールパン			クロスロールパン	小麦・乳							837	30.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		乳									
		ラビオリのクリームに	ベーコン・ぎゅうにゅう スキミルク	にんじん・グリーンピース・たまねぎ マッシュルーム	ラビオリ・ごめごボワイトルワ あぶら	乳・小麦								
		バジルチキン	とりにく	バジル・ににく	ごめこ・でんぶん・あぶら									
		イタリアンサラダ		あかバブリカ・ブロッコリー・とうもろこし キャベツ	ドレッシング									

## ◆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。

②11日、16日、17日、24日、30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。

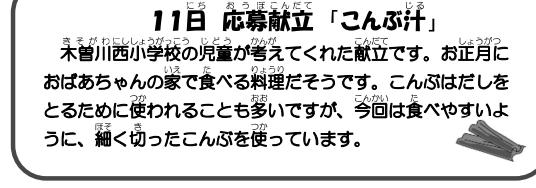
※都合により献立が変更になる場合があります。

## ★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。

QRコードを読み取り



## 19日 一宮市で食べる学校給食の日

いちのみやし たのこづけうどん  
一宮市でとれた食べ物を使った献立です。

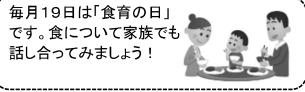
いちのみやし とろろ餅  
いちのみやし しあくぎいん こんぶじる  
一宮市産の食材や献立名は太字で表記して

います。

いちのみやし かんじき  
地域の恵みに感謝していただきましょう！

いちのみやし しょくじ  
一宮市でとれた食材 ♥

うきの 浮野のたまご、はくさい、だいこん、ねぎ、なす、切り干しだいこん



# 令和5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	あか 赤：おもにからだをつくるものとなる さかな・にく・たまご・だいす きゅうにゅう・かいそう	みどり 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	き 黄：おもにエネルギーのもととなる ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	アレルギー義務表示 鶏 乳 小麦 小麥 そば 花生	中学年量を掲載	
							エネル ギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
23	月	ごはん			こめ		601	25.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		とうふのちゅうかに	とうふ・ふたにく	にんじん・はくさい・たまねぎ・ねぎ たけのこ・えのきだけ	さとう・でんぶん・あぶら			
		コーンしゅうまい・2こ	ふたにく・とりにく	どうもろこし・たまねぎ・キャベツ しょうが	こむぎこ・さとう・でんぶん	小麦		
		ひじきのちゅうかサラダ	とりにく・ひじき	チンゲンサイ・もやし	さとう・ごまあぶら			
24	火	☆かきまわし	とりにく	にんじん・ごぼう・ほししいだけ こんにゃく	こめ・さとう		698	26.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		もちいりすまじる	かまぼこ	こまつな・はくさい・まいだけ	もち			
		さばのしおやき	さば		あぶら			
25	水	そくせきづけ		きゅうり・キャベツ・たくあん			622	24.4
		ごはん			こめ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		☆にみそ	ぶたにく・はんぺん・だいす・みそ	にんじん・さやいんげん・たいこん こんにゃく	さといも・さとう			
		あいちのあつやきたまご	たまご		さとう・でんぶん・あぶら	卵		
26	木	ほうれんそうのしろしょうゆあえ		ほうれんそう・もやし	さとう		660	30.6
		ごはん			こめ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		☆ひきすり	とりにく・やきどうふ	にんじん・しらたき・えのきだけ・ねぎ たまねぎ・はくさい	かくふ・さとう	小麦		
		めばるのあんかけ	めばる		でんぶん・あぶら・さとう			
27	金	みかん		みかん			594	26.9
		☆きしめん			きしめん	小麦		
		☆ごもくしめん(しる)	あぶらあげ・かまぼこ	こまつな・にんじん・はくさい ほししいだけ・ねぎ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		とりにくとごぼうのあまからがらめ	とりにく	ごぼう・えだまめ	でんぶん・あぶら・さとう			
30	月	ごはん			こめ		628	30.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
		ぶたじる	ぶたにく・とうふ・みそ・わかめ	にんじん・だいこん・しめじ・ねぎ	さといも			
		さわらのしおこうじやき	さわら		こめこ・オリーブあぶら・あぶら			
		こまあえ		ブロッコリー・カリフラワー	さとう・ごま			
31	火	こがたロールパン			こがたロールパン	小麦・乳	623	25.3
		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	ピーマン・にんじん・キャベツ・しょうが	やきそばめん・あぶら	小麦		
		れんこんサラダ	とりにく	みずな・れんこん・どうもろこし	ノンエッグマヨネーズ			
		ヨーグルト	ヨーグルト			乳		

いちのみやし  
一宮市とイタリアのトレビソ市は友好都市となっています。ともに「せんい・  
ファッショ」産業がさかんで、2005年の「愛・地球博」から交流を続けています。  
「食べ物」は、異文化を楽しく学ぶのにぴったりです。真入りのパスタ「ラビオリ」  
を使った『ラビオリのクリーム煮』や、ハーブの「バジル」を使った『バジルチキン』  
を味わいましょう。

はつか  
**20日**  
イタリアの日



1月15日(日)は一宮市長選挙、  
2月5日(日)は愛知県知事選挙の  
投票日です。  
必ず投票に出かけましょう！

一宮市明るい選挙推進協議会



~1月24日から30日は「全国学校給食週間」です~

学校給食のよさを再認識する週間です。給食を通して、郷土料理や地元の食材を味わい、伝統的な食事のよさを  
感じましょう。  
地元の食材と献立名は太字に、郷土料理には☆印と下線を引いています。

