

令和5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	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	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・きのこ	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)
1 金	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	32.1
	てりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが	ラード・さとう・でんぷん・あぶら			
	キャバツソテー		キャバツ・ピーマン	あぶら			
	スライスチーズ	チーズ			乳		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	ABCトマトスープ	ウインナー	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー パセリ・トマト	ひよこまめ・さとう・マカロニ	小麦		
4 月	むぎごはん			こめ・おおむぎ		638	23.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	さんまのみぞれに	さんま	だいこん	さとう・でんぷん			
	きんぴらごぼう	とりにく	さやいんげん・ごぼう・こんにゃく	さとう・ごまあぶら			
	ホカホカさつまいもいりほうとう	みそ	だいこん・ねぎ しめじ・にんじん	ほうとう・さつまいも	小麦		
5 火	ごはん			こめ		659	26.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	はるまき	ぶたにく	キャバツ・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	小麦		
	ナムル		もやし・ほうれんそう	さとう・ごまあぶら			
	はっほうさい	ぶたにく・いか・えび・うすらたまご	にんじん・チンゲンサイ・はくさい たけのこ・ほししいだけ	でんぷん	えび・卵		
6 水	ごはん			こめ		597	25.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	しろみざかなのあげてり	たら		でんぷん・あぶら・さとう			
	はなやさいとわかめのあえもの	わかめ	ブロッコリー・カリフラワー	ドレッシング			
	さといものみそしる	とりだんご・みそ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ	さといも			
	アーモンドごさかな	いわし		アーモンド・さとう			
7 木	ごはん			こめ		634	20.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	なまあげのしょうがだれ 1～3ねん 1こ 4～6ねん 2こ	なまあげ	ねぎ・しょうが	さとう・でんぷん			
	にくじゃが	ぎゅうにく・ちくわ	にんじん・たまねぎ・こんにゃく さやいんげん	じゃがいも・さとう・あぶら			
8 金	ソフトめん			ソフトめん	小麦	654	26.9
	ごもくあんかけ(しる)	とりにく・かまぼこ	こまつな・たまねぎ・にんじん・ごぼう ほししいだけ・ねぎ	でんぷん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	ごまみそだんご	みそ		しらたまだんご・さとう・ごま			
11 月	ごはん			こめ		668	23.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・あぶら・パンこ こむぎこ	小麦		
	あかしそあえ		もやし・はくさい・あかしそ				
	だいこんとぶたにくのもの	ぶたにく・なまあげ・はんぺん	にんじん・たまねぎ・だいこん さやいんげん	さとう・でんぷん・あぶら			
12 火	むぎごはん			こめ・おおむぎ		606	22.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	ヘルシーマーボードウフ	ぶたにく・だいず・とうふ・みそ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら にんにく・しょうが	さとう・あぶら・でんぷん			
	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			

◆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 6日、7日、12日、13日、15日、20日のおかずの原材料には「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。
- ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- ④ 都合により献立が変更になる場合があります。

おうちごはん
☆応募献立☆

よなか げつ 4日(月)の「ホカホカさつまいも入りほうとう」は、木曾川西小 学校の児童が考えた
ごんてい 献立です。秋の食べ物のさつまいもと、給食でよく使うだいこんやにんじんを入れて食べ
やすくするように工夫してくれました。
また、愛知県は赤みそが有名なので、ほうとうに赤みそを入れたことが特徴だそうです。

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5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	緑	黄	アレルギー義務表示					中学年量を掲載	
		おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちようしをとどのえる	おもにエネルギーのもとになる	卵	小麦	そば	落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
13 水	わかめごはん	わかめ		こめ					559	24.2	しゅんを あじわうひ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	わかさぎのからあげ	わかさぎ		でんぷん・こめこ・あぶら							
	こまつなあえ	ツナ	こまつな・もやし	さとう							
	のっぺいじる	とりにく	かぶ・にんじん・こんにゃく・ねぎ	さといも・でんぷん							
14 木	ごはん			こめ				680	17.6		
	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマト 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						
	フルーツのカスタードクリームあえ	チーズ・たまご	もも・パインアップル・みかん	さとう	乳・卵						
15 金	ごはん			こめ				704	25.0	だしを あじわうひ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	さばのたつたあげ	さば	しょうが・にんにく	でんぷん・あぶら							
	ひじきののもの	ひじき	どうもろこし・にんじん・さやいんげん	さとう・あぶら							
	ゆばのすましじる	ゆば・とうふ	えのきだけ・はくさい・こまつな ほししいだけ								
18 月	ごはん			こめ				577	19.2		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	コーンしゅうまい・2こ	さかなのすりみ・とうふ	どうもろこし・たまねぎ	ラード・パンこ・こむぎこ	小麦						
	とうふのちゅうかサラダ	とうふ・わかめ	もやし・きゅうり	さとう・ごまあぶら							
	トックスープ	とりにく	にんじん・キャベツ・たまねぎ チンゲンサイ	トック							
19 火	ごはん			こめ				702	28.7	いちのみやを たべるがっこう さっしやくひ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	なすとりにくのごまがらめ	とりにく	なす・たまねぎ・ピーマン	でんぷん・じゃがいも・あぶら さとう・ごま・ごまあぶら							
	うきうきかきたまじる	たまご・かまぼこ	はくさい・だいこん・にんじん えのきだけ・ほうれんそう	でんぷん	卵						
ヨーグルト	ヨーグルト			乳							
20 水	ごはん			こめ				568	24.6	とうじ こんだて	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	いわしのうめに	いわし	うめぼし	さとう・でんぷん							
	ゆずかあえ	こんぶ	はくさい・もやし・ゆず・かんてん	さとう							
とうじのしろみそじる	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・れんこん だいこん・ねぎ									
21 木	クロワッサン			クロワッサン	小麦・乳			745	25.0		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	フライドチキン	とりにく	にんにく	でんぷん・こめこ・あぶら							
	ポトフ	ウィンナー	にんじん・かぶ・ブロッコリー・キャベツ	さつまいも							
	セレクトデザート A:ラフランスゼリー		せいやうなし	さとう							
	B:とうにゅうプリンタルト	とうにゅう・だいすこ		さとう・こめこ・あぶら							

★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きます。



☆一宮を食べる学校給食の日☆

19日(火)は、一宮市産の食材を使った献立です。

「なすとりにくのごまがらめ」：なす
「うきうきかきたまじる」：たまご、はくさい、だいこん
地元一宮の食材を味わいましょう！



☆冬至☆

20日(水)は、冬至献立です。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。

今年は、12月22日が冬至です。

給食では、ゆず湯に入って体を清めたり、「ん」のつく食べ物食べて運を呼び込んだりする風習にちなんで、ゆずや、「ん」のつく食べ物を使っています。

探してみてくださいね！

