



令和6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	ごみだてのり 献立名	赤：主に体をつくるものとなる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのものとなる		中学年量を掲載
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	
2月	月	ごはん					ごめ		おうぼ ごみだて 699 23.3
		きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		とりにくのあげてり	とりにく				でんぶん・さとう	あぶら	
		コリコリボテサラダ	ハム		パセリ	たまねぎ・たくあん	じゃがいも・さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	
		よしのじる	とうふ		にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう・こんにゃく	でんぶん・さといも		
3火	火	わかめごはん（むぎごはん）		わかめ			ごめ・おおむぎ		「まごわ やさしい」 ごみだて 601 24.9
		きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		いわしのうめに	いわし		しそ	うめ	さとう・でんぶん		
		きのこあえ	とりにく		ほうれんそう	もやし・えのきだけ・しめじ	さとう		
4水	水	ごまみそしる	なまあげ・みそ		にんじん	たまねぎ・きりほしだいこん ねぎ	じゃがいも	ごま	617 22.2
		ごはん					ごめ		
		きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		かぼちゃとれんこんのそぼろあん	ぶたにく・ちくわ		かぼちゃ	れんこん・えだまめ	でんぶん・さとう	あぶら	
		みぞれなべ	やきどうぶ		にんじん・みずな	だいこん・はくさい・しらたき			
5木	木	<にくだんご>	とりにく・ぶたにく			たまねぎ	でんぶん	あぶら	662 21.6
		ごはん					ごめ		
		きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ハヤシライス	ぶたにく・ぶたレバー		にんじん・トマト	たまねぎ・グリンピース	じゃがいも ハヤシルウ	あぶら	
6金	金	さくさくおまめサラダ	ハム・だいす			えだまめ・キャベツ	いんげんまめ そらまめ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	658 29.6
		ソフトめん					ソフトめん		
		きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ちゅうかあんかけソフトめん（しる）	ぶたにく・なると		にんじん・チングンサイ	もやし・はくさい ほししいだけ	でんぶん		
		ホキとあつあげのくろすがらめ	ホキ・なまあげ		さやいんげん あかビーマン	たまねぎ	でんぶん・さとう	あぶら	
9月	月	ヨーグルト		ヨーグルト					607 21.9
		ごはん					ごめ		
		きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ごぼうつくね・2C	とりにく			たまねぎ・ごぼう・しょうが	でんぶん・さとう	ラード・あぶら	
		じゃこごまキャベツ		ちりめんじゅこ		キャベツ・たくあん		ごま・ごまあぶら	
10火	火	にくじやが	ぶたにく・ちくわ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・さとう	あぶら	603 26.2
		ごはん					ごめ		
		きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		あつやきたまご	たまご				さとう・でんぶん	あぶら	
		ひじきのいために	だいす・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん		さとう	あぶら	
11水	水	いしかりじる	さけ・なまあげ・みそ			はくさい・えのきだけ・ねぎ しおが	じゃがいも		605 19.5
		ごはん					ごめ		
		きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		あげぎょうざ・2C	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ ににく	パンこ・でんぶん さとう・ごむきこ	ラード・あぶら	
		パンサンスー	ハム			きゅううり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら	
		ハッポウタン	ぶたにく・えび・いか		にんじん・チングンサイ	はくさい・たまねぎ・だけのこ ほししいだけ	でんぶん		

★ 2日（月） おうぼごみだて 応募献立 ★

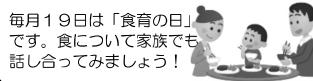
「コリコリボテサラダ」は、尾西第二中学校の生徒が考えた応募献立です。新しい食感を生むために「たくあん」が入っていて、このサラダはおじいちゃんが、がんばって作ってくれた料理だそうです。6つの食品群のうち1群が入っていなかったので、ハムをオリジナルでつけ加え、彩りのためにパセリを入れました。コリコリとした食感がくせになる一品だそうです。

★ 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。



令和6年 12月分 小学校給食献立予定表



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！

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 おも からだ 赤：主に体をつくるものとなる	みどり おも からだ 緑：主に体の調子を整える	き おも 黄：主にエネルギーのもとになる	中学年量を掲載	
			1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚	3群 (カロテン) 色のこい野菜		
12	木	むぎごはん			こめ・おおむぎ	607 19.6	
	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	木	チキンカレーライス	とりにく	にんじん・トマト	たまねぎ・グリンピース しょうが・にんにく		
	木	ツナチーズサラダ	ツナ	チーズ	キャベツ		
13	金	ごはん			こめ	602 25.6	
	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	金	わかさぎのからあげ		わかさぎ			
	金	シャキシャキあえ	とりにく	みずな	れんこん・とうもろこし		
16	月	かんとうに	ふたにく・がんもどき はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく	616 19.2
	月	ごはん			こめ		
	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	月	コロッケ	ふたにく・ぎゅうにく	パセリ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	
17	火	ごまあえ			こまつな	もやし	664 21.1
	火	けんちんじる	とうふ・あぶらあげ	にんじん	だいこん・ごぼう・こんにゃく	さといも	
	火	クロワッサン				クロワッサン	
	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
18	水	ハンバーグトマトソース	とりにく・ふたにく		たまねぎ	さとう・でんぶん	681 19.1
	水	ロマネスクのサラダ		プロッコリー・あかビーマン	ロマネスク かんてん	ドレッシング	
	水	コーンクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	
	水	ごはん				じゃがいも ごめこホワイトルウ	
19	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			587 23.6
	木	はるまき	ふたにく	にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぶん・さとう こむぎこ	
	木	キムチいため	ふたにく	にら	ごぼう・たまねぎ・キムチ	さとう	
	木	ピーフンスープ	とりにく	にんじん チンゲンサイ	キャベツ・もやし	ピーフン	
20	金	セレクトデザート					622 27.1
	金	A：ガトーショコラ	とうにゅう			さとう・こめこ	
	金	B：プリン				さとう・みすあめ	
	金	ごはん				こめ	
21	土	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			138
	土	うきうきおやこどんのぐ	とりにく・たまご ちくわ	にんじん・ほうれんそう	さりほしだいこん たまねぎ・ほしこいだけ	さとう・でんぶん	
	土	いちのみやのまめみそしる	みそ・とうふ・あぶらあげ	わかめ	はくさい・だいこん ねぎ・えのきだけ	さといも	
	土	みかん			みかん		
22	日	ごはん				こめ	138
	日	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	日	ぶりのゆうあんやき	ぶり		ゆず		
	日	れんこんのきんぴら	ふたにく	こんぶ	れんこん	さとう	
23	月	すましじる	かまぼこ		ほうれんそう	だいこん・しめじ	138
	月	ごはん				さといも	
	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	月	ぶりのゆうあんやき	ぶり				

◆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。
- ②2日、3日、4日、9日、13日、20日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。ただし、調味料等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。

