



# 令和2年 12月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課

一宮市立〇〇〇〇中学校

日	曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示 卵 牛乳 小麦 大豆 魚介類 鶏卵 小麦 卵 小麦 卵 小麦	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実		
1	火	わかめご飯(金芽ロウカット玄米ご飯)		わかめ				米・砂糖 金芽ロウカット玄米		
		牛乳		牛乳						乳
		えび団子汁	えび団子・とうふ		ほうれんそう	はくさい・ねぎ・えのきたけ				えび
		名古屋コーチンのいりどり	名古屋コーチン		にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう・こんにゃく	砂糖	油		
2	水	ご飯					米			
		牛乳		牛乳						乳
		のっぺい汁	鶏肉		にんじん・こまつな	だいこん・ねぎ・しめじ	さといも・でん粉			
		まぐろといかのみそがらめ	まぐろ・いか・みそ		かぼちゃ	しょうが	でん粉・砂糖・米粉	油・ごま		
3	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
		てり焼きチーズバーガーの具 (てり焼きハンバーグ)	鶏肉・豚肉			たまねぎ・にんにく・しょうが	砂糖・でん粉	ラード・油		
		(スライスチーズ)		チーズ						乳
		牛乳		牛乳						乳
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん ブロッコリー・トマト	キャベツ・たまねぎ・にんにく	じゃがいも いんげん豆	オリーブ油		
4	金	ご飯					米			
		牛乳		牛乳						乳
		ビーフンスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ・もやし	ビーフン			
		焼き肉野菜いため	豚肉		ピーマン	しょうが・にんにく・たまねぎ エリンギ		油		
		ポテト添え					じゃがいも	油		
7	月	ご飯					米			
		牛乳		牛乳						乳
		みそおでん	豚肉・うすら卵 がんもどき・みそ		にんじん さやいんげん	だいこん・こんにゃく	砂糖			卵
		わかさぎのから揚げ		わかさぎ			でん粉	油		
		ゆかり和え			赤じそ粉	キャベツ・きゅうり				
8	火	ご飯					米			
		カレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ・しょうが・にんにく グリーンピース	じゃがいも カレールウ	油		小麦
		牛乳		牛乳						乳
		シャキシャキサラダ	ハム		みずな	ごぼう・キャベツ		ドレッシング		
		ヨーグルト(ぶどう味)		ヨーグルト						乳
9	水	ご飯					米			
		牛乳		牛乳						乳
		ご汁	大豆・とうふ みそ・豆乳		にんじん	だいこん・えのきたけ はくさい	さといも			
		れんこんと豚肉の甘酢いため	豚肉			しょうが・れんこん	さつまいも・でん粉 砂糖	油		
		磯香和え		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖			
10	木	中華めん					中華めん			小麦
		しょうゆラーメン(汁)	豚肉		にんじん	たまねぎ・とうもろこし もやし・ねぎ・にんにく		油		
		牛乳		牛乳						乳
		しゅうまい・3個	豚肉・鶏肉・たら			たまねぎ	でん粉・砂糖 パン粉・小麦粉	ラード ごま油		小麦
		パンパンジーサラダ	鶏肉		チンゲンサイ	キャベツ		ドレッシング		
11	金	チキンピラフ	鶏肉		赤パプリカ	マッシュルーム・えだまめ	米			
		牛乳		牛乳						乳
		ポトフ	ウィンナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ・かぶ	じゃがいも			
		コーンフライ				とうもろこし	砂糖・パン粉 小麦粉	油		小麦

◆献立紹介◆  
9日(水)の「れんこんと豚肉の甘酢いため」は、木曾川東小学校の児童が考えた応募献立です。食物アレルギーを持っている子も食べられるようなメニューを考えてくれました。クラスみんなで味わって食べましょう。

★愛知県産の食材を食べよう★  
1日(火)「名古屋コーチンのいりどり」  
15日(火)「愛知のすき焼き」  
「愛知のにじますの甘露煮」  
地元でとれた畜産物や水産物を味わいましょう。

★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



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2年 12月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実	
14 月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	鶏団子スープ	鶏団子		にんじん チンゲンサイ	キャベツ・たけのこ	はるさめ		
	揚げぎょうざ・3個	鶏肉			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	小麦粉・でん粉 砂糖	ラード ごま油・油	小麦
	中華和え	ツナ		こまつな	もやし	砂糖	ごま油	
15 火	麦ご飯					米・大麦		
	牛乳		牛乳					乳
	愛知のすき焼き	牛肉・焼きどうふ		にんじん	しらたき・えのきたけ たまねぎ・ねぎ・はくさい	砂糖	油	
	愛知のにじますの甘露煮・2尾	にじます				砂糖・水あめ		
	即席漬				キャベツ・きゅうり・たくあん			
16 水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	マーボードウフ	豚肉・みそ・とうふ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ・にんにく ねぎ	砂糖・でん粉	油	
	バンサンスー	ハム		チンゲンサイ	とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油	
17 木	ご飯					米		
	ハヤシライス	牛肉		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも ハヤシルウ	油	小麦
	牛乳		牛乳					乳
	ひじきサラダ	鶏肉	ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	
18 金	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	一宮のだいこん甘辛煮	豚肉・はんぺん		にんじん	だいこん・こんにゃく・ねぎ しょうが	さといも・砂糖		
	一宮のなすみそメンチカツ	豚肉・みそ			たまねぎ・なす	砂糖・でん粉 パン粉・小麦粉	油	小麦
	一宮の切り干し卵いため	ツナ・卵 かつお削り節		ほうれんそう	切り干しだいこん・はくさい		油	卵
21 月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	すいとん汁	鶏肉		にんじん	はくさい・しめじ ごぼう・ねぎ	すいとん		小麦
	かぼちゃとれんこんのそぼろあん	生揚げ・豚肉		かぼちゃ(おんせん) さやいんげん	れんこん・たまねぎ	でん粉・砂糖	油	
	みかん				みかん			
22 火	りんごパン					りんごパン		小麦・乳
	牛乳		牛乳					乳
	チキンクリームシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ	じゃがいも 米粉ホワイトルウ	油	乳
	クリスマスカラーサラダ	ハム		ブロッコリー 赤パプリカ	ロマネスコカリフラワー カリフラワー・とうもろこし		ドレッシング	
	チョコプリン					チョコプリン		
23 水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	はくさいのみそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	こまつな	はくさい・えのきたけ・ねぎ			
	鶏肉の竜田揚げ・2個	鶏肉			にんにく・しょうが	でん粉	油	
	骨太きんぴら		ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう	砂糖	油	

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用されていません。
  - ② 2日、4日、9日、15日、16日、23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。  
※ 国の指導により、配膳過程での感染防止のため、品数の少ない献立としています。

18日は、一宮を食べる学校給食の日

木曽川の生み出した扇状地にある一宮は、水はけのよい土地です。その特徴をいかし、ねぎやだいこんなど地中に伸びる野菜などが作られています。栄養豊富で育った食材をおいしく味わいましょう。(献立表では、一宮市産の食材が太字になっています。)



冬至ってなに？



「冬至」は、一年のうちで昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことで、今年は12月21日です。翌日から太陽が出ている時間が長くなることから、「太陽が生まれ変わる節目の日」として、様々な習わしがあります。給食では、【ん】のつく食材を食べて「運をよびこむ」風習にちなんで、【ん】のつく食材を多く使った縁起を担ぐ献立です。(献立表ではその食材が太字になっています。)

