

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

令和3年 1月分 中学校給食献立予定表



謹賀新年

「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。一年の計画はその年のはじめに決めておくのがよいという意味です。今年はどうな計画を立てていますか？今年一年も、食事をしっかりと食べて健康に過ごしましょう。

春の七草



1月7日は「人日の節句」と言われ、五節句のひとつです。日本では古くから、この日の朝に「七草がゆ」を食べます。これは、野山で若草を摘み、自然の芽吹きをいただいて無病息災を願う風習でした。その他にも七草がゆには、正月気分を区切りを付けたり、おせち料理の食べすぎで弱った胃を休めたりする効果もあります。7日の給食では、これにちなんで「七草ご飯」の他に、雑煮や、鯛の形のめでたい卵焼き、れんこん煮和えが登場します。この1年の始まりがよいものになるようお願いを込めて食べましょう。

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	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	
7 木	七草ご飯	かつお削り節		せり・なずな・ごぎょう はこべら・ほとけのざ すずな(かぶのは) ひろしまな・きょうな すずしろ(だいこんば)	かぶ	米・砂糖		
	牛乳		牛乳					乳
	雑煮	鶏肉・かまぼこ		こまつな	干しいたけ・はくさい	もち		
	めでたい卵焼き	卵				水あめ・砂糖 でん粉	油	卵
	れんこん煮和え	油揚げ		にんじん	れんこん	砂糖		
8 金	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	中華風はくさい豆乳スープ	とうふ・ベーコン 豆乳・だいず・みそ		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・しめじ	でん粉		
	揚げぎょうざ・3個	豚肉		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	でん粉・小麦粉 パン粉・砂糖	ラード 油	小麦
	もやしナムル			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
12 火	ソフトめん					ソフトめん		小麦
	ミートソース	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ	砂糖・ハヤシルウ		小麦
	牛乳		牛乳					乳
	トムジェリサラダ	ハム	ちりめんじゃこ チーズ	ほうれんそう	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	乳
13 水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	具だくさんみそ汁	鶏肉・みそ		かぼちゃ・にんじん	しめじ・だいこん ごぼう・ねぎ・こんにゃく			
	めばるのゆばあんかけ	ゆば・めばる		みつば	たまねぎ	でん粉	油	
14 木	麦ご飯					米・大麦		
	牛乳		牛乳					乳
	ちゃんこ汁	鶏肉・いか団子		こまつな・にんじん	はくさい・ねぎ・しょうが しらたき			
	みぞれハンバーグ	鶏肉・豚肉			だいこん・たまねぎ	砂糖・でん粉 じゃがいも	油・ラード	
	味付けのり		のり			砂糖		
15 金	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	関東煮	がんもどき うずら卵・はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく	砂糖		卵
	コロッケ	豚肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉	油	小麦
	ひじきの和え物	鶏肉	ひじき	こまつな	もやし	砂糖	ごま	
18 月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・砂糖	油	
	つくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	でん粉・米粉パン粉 砂糖	油	
	ゆかり和え			赤じそ粉	キャベツ・もやし			
19 火	クロスロールパン					クロスロールパン		乳・小麦
	牛乳		牛乳					乳
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん・トマト ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・レンズ豆 白いんげん豆		
	チキンのリモーネソース・2個	鶏肉			レモン	米粉・でん粉・砂糖	油	
	イタリアンサラダ	ツナ		赤パプリカ	キャベツ・きゅうり		ドレッシング	

いろいろな『はしづかい』に挑戦してみよう！

14日(木)の献立は、さまざまな「はしの使い方」を学ぶ献立です。食材を「すくう」、ハンバーグを「切る・つかむ」、のりでご飯を「くるむ」など、はし特有の「はしづかい」を意識して、日本に伝わるはしの文化の素晴らしさを感じながら食事をしてみましょう。



19日(火)は、友好都市の食文化にふれよう！



繊維産業の歴史がある一宮市は、2013年から「繊維・ファッション」をキーワードにイタリアのトレビージョ市と友好都市提携を結んでいます。きっかけは、一宮市に勤務していたイタリア人国際交流員が、トレビージョ市にある大学のファッションデザイン学科の学生を招待したことです。学生たちは、繊維関連企業の見学や小学校訪問を通して一宮市民と交流を行ったそうです。19日(火)のイタリアの日には、イタリアの家庭でもよく食べられている「ミネストローネ」や、イタリア料理でよく用いられるハーブを使用した「チキンのリモーネソース」を提供します。イタリアの食文化に触れ、国際理解を深めましょう。

令和3年 1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	2群	3群	4群	5群	6群	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	
		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								
20 水	ご飯					米									
	牛乳		牛乳												乳
	とうふの中華煮	とうふ・豚肉		チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ えのきたけ・ねぎ	でん粉	油								
	ブルコギ風いため♡	牛肉		ピーマン・にんじん	にんにく・しょうが・もやし	はるさめ・砂糖	油・ごま油 ごま								
21 木	麦ご飯					米・大麦									
	B・Bカレー♡	牛肉		にんじん・トマト	たまねぎ・しょうが にんにく・えだまめ	じゃがいも・ひよこ豆 カレールウ	油								小麦
	牛乳		牛乳												乳
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		ナタデココ・パイナップル・もも	砂糖									乳
22 金	ご飯					米									
	牛乳		牛乳												乳
	豚汁	豚肉・生揚げ・みそ		にんじん・みずな	ごぼう・だいこん しめじ・ねぎ・こんにゃく	さといも									
	米粉ししゃもフライの ごまソースがけ・3尾	子持ちししゃも				でん粉・砂糖 米粉パン粉	油・ごま								
25 月	☆きしめん					きしめん									小麦
	☆きしめん(汁)	鶏肉・かまぼこ・油揚げ		ほうれんそう	はくさい・ねぎ 干しいたけ										
	牛乳		牛乳												乳
	愛知のかき揚げ♡		ちりめんじゃこ	みつば・にんじん	切り干しだいこん たまねぎ・とうもろこし	小麦粉	油								小麦
	愛知のみかんゼリー				みかんゼリー										
26 火	ご飯					米									
	牛乳		牛乳												乳
	ウキウキエッグスープ	卵		チンゲンサイ・にんじん	だいこん・ねぎ えのきたけ・とうもろこし	でん粉									卵
	一宮マーボーなす♡	牛肉・みそ		ピーマン	なす・たけのこ・たまねぎ	さといも・砂糖	油・ごま油								
27 水	ご飯					米									
	牛乳		牛乳												乳
	☆ひきずり♡	名古屋コーチン やきとうふ		にんじん	えのきたけ・はくさい ねぎ・たまねぎ・しらたき	かくふ・砂糖	油								小麦
ちくわの磯辺揚げ・3本	ちくわ	青のり			米粉	油									
28 木	☆かきまわし	鶏肉		にんじん	干しいたけ・ごぼう こんにゃく	米・砂糖	油								
	牛乳		牛乳												乳
	吉野汁	かまぼこ		こまつな	はくさい・だいこん ねぎ・しめじ	さといも・でん粉									
	さばの八丁みそ煮	さば・みそ				砂糖									
29 金	小型ロールパン					小型ロールパン									小麦・乳
	牛乳		牛乳												乳
	焼きそば	豚肉・いか		にんじん・ピーマン	キャベツ・しょうが	焼きそばめん	油								小麦
	シャキシャキサラダ	ツナ		みずな	れんこん・ごぼう とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ								
	コーヒーパウダー					コーヒーパウダー									

＊お知らせ＊

- 一宮市の給食では「そば・落花生」を使用していません。
 - 13日・14日・18日・20日・22日・28日のおかずの原料には、「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。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。
 - 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。

♡愛知県産の水・畜産物が無償提供されます♡

コロナウイルスの流行で消費の落ち込んだ県内産のおいしい畜産物や水産物が無償提供されます。20日、21日、26日に「牛肉」、27日に「名古屋コーチン」が登場します！25日は愛知県産ちりめんじゃこを使って、調理員さんが「かき揚げ」を手作りしてくれますよ。お楽しみに！

全国学校給食週間とは...?

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食のよさを再確認する週間にしましょう。給食の時間を通して、地域の農産物を味わい、食事のマナーや伝統的な行事食、郷土料理を学びましょう。給食でもこの地域の郷土料理が登場します。郷土料理の献立名には☆印が、無償提供された愛知県産の水・畜産物を使った献立名には♡印がついています。また、全国学校給食週間中、愛知県産や一宮市産の食材とその献立名は太字になっています。



★給食レシピ公開中★

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