



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					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
		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)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	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									
1 水	金芽ロウカット玄米ご飯					米									749	31.0
	牛乳		牛乳									乳				
	みそおでん	豚肉・高野豆腐 はんぺん・みそ		にんじん さやいんげん	だいこん・こんにゃく	砂糖										
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ			米粉・でん粉	油									
	赤しそ和え			赤しそ粉	キャベツ・きゅうり											
2 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		833	27.5	
	コロッケバーガーの具 (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				
	(キャベツソテー)			にんじん	キャベツ		油									
	牛乳		牛乳									乳				
	冬野菜のシチュー	鶏肉	牛乳 スキムミルク	かぶの葉	はくさい・かぶ たまねぎ・しめじ	じゃがいも 米粉ホワイトルウ						乳				
3 金	ご飯					米								746	27.3	
	牛乳		牛乳									乳				
	すりなごし汁	鶏肉			はくさい・えのきだけ ねぎ・だいこん	さといも・でん粉										
	つくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	でん粉・砂糖 米粉パン粉	油									
	だいずのいそ煮	だいず・油揚げ	ひじき	にんじん	れんこん	砂糖	油									
6 月	ご飯					米								698	30.8	
	さけそぼろ丼の具	さけ			たまねぎ・しょうが	砂糖・米粉	油									
	牛乳		牛乳									乳				
	かきたま汁	卵・かまぼこ とうふ		こまつな	はくさい・えのきだけ 干ししいたけ	でん粉						卵				
	切り干しだいこんの煮物	鶏肉		にんじん さやいんげん	切り干しだいこん	砂糖										
7 火	ご飯					米								825	20.4	
	根菜カレー	豚肉		にんじん	れんこん・ごぼう たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく	じゃがいも カレールウ	油					小麦				
	牛乳		牛乳									乳				
	アセロラヨーグルト		ヨーグルト		ナタデココ バイン・もも	アセロラジュレ						乳				
8 水	ご飯					米								705	25.0	
	牛乳		牛乳									乳				
	ちゃんこ汁	鶏肉・焼きとうふ		にんじん	はくさい・ねぎ えのきだけ・しょうが しらたき											
	ちくわのいそべ揚げ・3本	ちくわ	青のり			米粉	油									
	鉄骨和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	砂糖										
9 木	中華めん					中華めん						小麦		767	30.1	
	とんこつラーメン (汁)	豚肉・なると		にんじん	はくさい・たまねぎ もやし・ねぎ・にんにく											
	牛乳		牛乳									乳				
	揚げぎょうざ・3個	豚肉		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パン粉・でん粉 砂糖・小麦粉	ラード・油					小麦				
	ひじきの中華和え	鶏肉	ひじき	チンゲンサイ	キャベツ・とうもろこし	砂糖	ごま油									
10 金	ご飯					米								755	26.4	
	牛乳		牛乳									乳				
	肉じゃが	牛肉		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									
	いわしの梅煮	いわし			梅干し	砂糖・でん粉										
	即席漬				もやし・きゅうり たくあん											

正しい
はしづかい
の日

◆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 1日、3日、8日、10日、14日、15日、20日、22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



寒さに負けない強い体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。さらに、ビタミン類をとることも大切です。ビタミンAは皮ふや粘膜を強くしたり、目の健康に役立ったりする働きがあり、かぼちゃ、にんじんなどの緑黄色野菜に多く含まれています。また、ビタミンCは体の抵抗力を高め、老化を予防する働きがあり、野菜や果物に多く含まれています。今の時期は、手軽に食べられるみかんがおすすめです。

みかんには1個当たり約30mgのビタミンCが含まれています。中学生以上のビタミンCの推奨量は1日100mgなので、みかんを1個食べると推奨量の約1/3がとれるよ!!



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3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					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
			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)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	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									
13	月	ご飯					米							760	23.7		
		牛乳		牛乳						乳							
		肉団子とはくさいのスープ	肉団子		チンゲンサイ にんじん	はくさい・えのきだけ 干しいたけ・ねぎ											
		春巻き	豚肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし エリンギ	でん粉・砂糖 小麦粉・水あめ	ごま油・油	小麦								
		とうふの中華サラダ	とうふ	わかめ	ほうれんそう	きゅうり・とうもろこし	砂糖	ごま油									
14	火	ご飯					米						863	31.8			
		牛乳		牛乳						乳							
		さつまい	鶏肉・油揚げ みそ			だいこん・はくさい しめじ・ねぎ	さつまいも										
		さばのカレー揚げ	さば			にんにく	でん粉	油									
		きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	砂糖	油・ごま油 ごま									
15	水	麦ご飯					米・大麦						770	30.6			
		牛乳		牛乳						乳							
		のっぺい汁	鶏肉		にんじん	だいこん・しめじ こんにゃく・ねぎ	さといも・でん粉										
		生揚げの肉みそかけ・2個	生揚げ・豚肉・みそ			たまねぎ	砂糖・でん粉										
		おかか和え	かつお削り節		ほうれんそう	キャベツ・もやし	砂糖										
16	木	レーズン揚げパン					レーズンロールパン 砂糖	油	小麦・乳				842	28.0			
		牛乳		牛乳						乳							
		ポークビーンズ	豚肉・だいず		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも 白いんげん豆 ひよこ豆・砂糖	油									
		れんこんサラダ	ツナ		ブロッコリー	れんこん・とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ									
17	金	わかめご飯		わかめ			米・砂糖						781	31.6			
		牛乳		牛乳						乳							
		えびしんじょのすまし汁	えび団子・生揚げ			はくさい・ねぎ えのきだけ				えび							
		一宮の厚焼き卵	卵				砂糖・でん粉	油	卵								
20	月	ご飯					米						704	28.4			
		牛乳		牛乳						乳							
		中華スープ	とうふ	わかめ・寒天	にんじん	たまねぎ・たけのこ だいこん											
		ホキの香味だれ	ホキ		にら	ねぎ・しょうが にんにく	でん粉・砂糖	油									
		ナムル	ハム		チンゲンサイ	もやし	砂糖	ごま油									
21	火	チキンピラフ	鶏肉		にんじん	とうもろこし・えだまめ	米	油					826	25.4			
		牛乳		牛乳						乳							
		冬野菜のポトフ	ウインナー		ブロッコリー	たまねぎ・はくさい かぶ	じゃがいも										
		リボンマカロニサラダ	ツナ		赤パプリカ	ロマネスコ カリフラワー	マカロニ	ドレッシング	小麦								
22	水	ご飯					米						834	30.0			
		牛乳		牛乳						乳							
		根菜のみそ汁	生揚げ・みそ		にんじん	れんこん・ごぼう だいこん・ねぎ											
		鶏肉とかぼちゃの甘辛だれ	鶏肉		かぼちゃ (きんぎょ) さやいんげん		でん粉・砂糖	油									
		みかん				みかん											

17日は、「一宮を食べる学校給食の日」

一宮市は、令和3年9月1日に「市政100周年」を迎えました。この機会に私たちが住む一宮市の歴史や産業などについて目を向けてみましょう。

一宮市は、木曾川が生み出した扇状地です。砂粒が大きく、水はけが良いため、「ねぎ・だいこん・さつまいも」などの地中に伸びる作物や、水はけの良い土地に向く「はくさい」など、いろいろな野菜が栽培されています。

生のだいこんを細く切って、乾燥させた「切り干しだいこん」を使ったごま和えです。

一宮市浮野地区で生産された「卵」をたっぷり使った厚焼き卵です。

この時期に旬を迎える「はくさい」「ねぎ」を使ったえびしんじょのすまし汁です。

「冬至」ってなに？



冬至とは、一年のうちで昼間が最も短く、夜が最も長い日で、今年は12月22日です。翌日から、太陽の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。昔の人は、夏に収穫したかぼちゃを冬まで大切にしておき、寒さが厳しくなる冬至の日に食べていました。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないと言われていました。

22日の給食は、「縁起を担ぐために【ん】のつく食材を食べて運をよびこむ」風習にちなんで、なんきん(かぼちゃ)、さやいんげん、にんじん、れんこん、だいこん、みかんと【ん】のつく食材をたくさん使いました。

