

令和4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
一宮市立〇〇〇中学校



日本には、お正月に「おせち料理」や「雑煮」を食べる風習があります。みなさんの家庭でも食べましたか？

雑煮は地域によってさまざまな特色があります。ひとつはもちの形。丸もちと四角い切もち、地域によっては丸もちの中にあんこが入ったものもあります。すまし汁や白みそ仕立てなど、味付けもさまざまです。給食では尾張地方でよく食べられている、すまし汁にもち菜（小松菜）の入ったシンプルな雑煮になっています。



尾張地方の雑煮



関東風の雑煮



関西風の雑煮



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。今年は何ん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。

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 乳 小麦 大豆 鶏卵 魚介類 落花生	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)				
		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				
11 火	ご飯					米			鏡開き	838	33.2
	牛乳		牛乳					乳			
	雑煮	かまぼこ		こまつな	干しいたけ・はくさい	もち					
	鶏肉のあられ揚げ・2個	鶏肉			しょうが・にんにく	あられ・米粉	油				
	煮和え	油揚げ		にんじん	だいこん	砂糖					
12 水	ソフトめん					ソフトめん		小麦	834	32.4	
	ミートソース	豚肉・豚レバー		にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ グリーンピース	ハヤシルウ・砂糖	油	小麦			
	牛乳		牛乳					乳			
	ほうれんそうの元気サラダ	ハム	ちりめんじゃこ	ほうれんそう	キャベツ・えだまめ とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ				
13 木	ご飯					米			「まごわ やさしい」 献立	785	33.1
	牛乳		牛乳					乳			
	ご汁	豚肉・大豆・みそ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ・えのきたけ こんにゃく・ねぎ						
	かつおと野菜のごまがらめ	かつお		にんじん さやいんげん		じゃがいも・でん粉 砂糖	油・ごま				
14 金	麦ご飯					米・大麦			930	20.1	
	カレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく	じゃがいも カレールー	油	小麦			
	牛乳		牛乳					乳			
	愛知のいちごゼリーヨーグルト		生クリーム ヨーグルト		もも・パイン・ナタデココ	いちごゼリー・砂糖		乳			
17 月	ご飯					米			正しい はしづかい の日	744	27.6
	牛乳		牛乳					乳			
	豆乳なべ	えび団子 焼きとうふ みそ・豆乳		にんじん・みずな	しらたき・はくさい しめじ・ねぎ			えび			
	ちくわのいそべ揚げ・3本	ちくわ	青のり			米粉	油				
18 火	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦・乳	904	33.1	
	牛乳		牛乳					乳			
	ニョッキのクリームシチュー	ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ・しめじ	ニョッキ 米粉ホワイトルー		乳・小麦			
	チキンカチャトーラ	鶏肉		トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	赤いんげん豆 ひよこ豆・でん粉 砂糖・青えんどう豆	油 オリーブ油				
19 水	ご飯					米			726	30.3	
	牛乳		牛乳					乳			
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん・こまつな	だいこん・こんにゃく	さといも・でん粉					
	ほっけの塩焼き	ほっけ					油				
20 木	ご飯					米			846	27.9	
	牛乳		牛乳					乳			
	とうふの中華煮	とうふ・豚肉		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ 干しいたけ・にんにく	砂糖・でん粉	油				
	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	油・ごま油	小麦			
ハンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油					

美しいはしづかい、 できていますか？

17日(月)は、正しいはしづかいの日です。豆乳なべに入っているえびだんごやとうふ、しらたきをはして上手にすくっていただきます。日本に伝わる、はし文化のすばらしさを感じながら食事をしましょう。

応募献立

19日(水)と27日(木)は、尾西第二中学校の生徒が考えてくれた応募献立が登場します。

「おいしソーなシソとレンコンのピリ辛味噌とほろ」は、八丁みそ、青しそ、れんこんなど愛知県産の食材を使ったメニューです。ピリ辛の味付けですが、しそが入っていてさっぱり食べられます。

「いろいろ野菜といかのかみかみサラダ」は、野菜といかの食感の違いを楽しんでほしいという思いで、考えてくれたメニューです。どちらもクラスみんなで味わって食べましょう。

18日(火)は

友好都市イタリアの文化にふれよう！

イタリアの家庭でもよく食べられている「ニョッキのクリームシチュー」と「チキンカチャトーラ」が登場します。ニョッキとはじゃがいもで作る団子状のパスタのことです。カチャトーラは肉や野菜をトマトで煮込む料理です。イタリアの味を楽しみましょう。



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4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	小麦			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						
21 金	麦ご飯 牛乳 だいこんと牛肉の煮物 厚焼き卵 ひじきの和え物		牛乳				米・大麦			776	27.4		
24 月	☆かきまわし 牛乳 愛知のしらす入りつみれ汁 切り干しだいこんのいため煮	鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	干しいたけ・ごぼう こんにゃく	米・砂糖	油			742	28.6		
25 火	ご飯 牛乳 ☆煮みそ 三河赤鷄のチキンカツ ブロッコリーのドレッシング和え	豚肉・だいす・みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん・こんにゃく	米				795	31.3		
26 水	ご飯 牛乳 ウキウキエッグスープ 揚げなすのそぼろあん	卵・ハム	牛乳	ほうれんそう・にんじん	だいこん・ねぎ・えのきたけ とうもろこし	米				779	28.1		
27 木	☆きしめん ☆きしめん (汁) 牛乳 愛知のれんこんコロッケ いろいろ野菜といかの かみかみサラダ	鶏肉・かまぼこ 油揚げ	牛乳	ほうれんそう	はくさい・ねぎ 干しいたけ	米				724	26.7		
28 金	ご飯 牛乳 ☆ひきずり さばのしょうが煮 こんぶ和え	鶏肉・焼きどうふ	牛乳	にんじん	しらたき・えのきたけ はくさい・ねぎ・たまねぎ しょうが	米				777	32.6		
31 月	小型ロールパン 牛乳 焼きそば 花野菜サラダ	豚肉・いか	牛乳	にんじん・ピーマン	キャベツ・しょうが	米				730	29.6		

1月24日～30日は全国学校給食週間です

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。期間中の給食は、郷土料理や地元の食材が登場します。郷土料理の献立名には☆印がついており、愛知県産や一宮市産の食材を使っている献立名は太字になっています。



昔の学校給食について知ろう！

山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子のために食事を提供したのが学校給食の始まりです。

明治 22(1889)年～

昭和 22(1947)年～

戦争による食料難で、給食の提供が中止されていましたが、外国から脱脂粉乳や小麦粉などの支援物資が贈られ再開されました。

昭和 25(1950)年～

寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

昭和 38(1963)年～

ソフトめんが開発され人気メニューに。この頃、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進みました。

昭和 51(1976)年～

米飯給食が始まり、カレーライスや炊き込みご飯も登場し、メニューの幅が広がっていきました。

◆お知らせ◆

- 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用されていません。
 - 11日、13日、19日、24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。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。

★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

