



令和4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 卵 乳 小麦 えび かに そば 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)			
1 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	784	32.5
	スラッピージョー	鶏肉・だいず		赤ハブリカ	たまねぎ・黄ハブリカ	砂糖・米粉	油			
	牛乳		牛乳					乳		
	冬野菜のスープ煮	ウインナー		にんじん ブロッコリー	はくさい・キャベツ かぶ	じゃがいも				
	ココアパウダー					ココアパウダー				
2 金	ご飯					米			797	33.5
	牛乳		牛乳					乳		
	ご汁	鶏肉・とうふ みそ・だいず 豆乳	わかめ		だいこん・しめじ・ねぎ	さといも				
	さわらの照り焼き	さわら				砂糖・でん粉	油			
	ごま和え			こまつな にんじん		砂糖	ごま			
5 月	麦ご飯					米・大麦			755	28.7
	牛乳		牛乳					乳		
	ヘルシーマーボードウフ	豚肉・とうふ だいず・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	砂糖・でん粉	油			
	ハンサンスー	ハム		チンゲンサイ	とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油			
6 火	ご飯					米			769	27.7
	牛乳		牛乳					乳		
	かきたま汁	卵		ほうれんそう	はくさい・だいこん えのきだけ・ねぎ 干しいだけ	でん粉		卵		
	照り焼きハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ	じゃがいも・でん粉 砂糖	ラード・油			
	きんぴらごぼう	ベーコン		にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	油			
7 水	ご飯					米			881	28.4
	牛乳		牛乳					乳		
	関東煮	鶏肉 がんもどき	こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖				
	ちくわのいそべ揚げ・3本	ちくわ	青のり			米粉	油			
	ヨーグルト		ヨーグルト					乳		
8 木	ソフトめん					ソフトめん		小麦	807	28.0
	和風カレーソフトめん(汁)	豚肉・油揚げ		にんじん	たまねぎ・えのきだけ ねぎ	カレールウ・でん粉		小麦		
	牛乳		牛乳					乳		
	さつまいも&れんこんチップス				れんこん	さつまいも	油			
	三色和え	糸かまぼこ		こまつな	とうもろこし	砂糖		小麦		
9 金	ご飯					米			738	30.6
	牛乳		牛乳					乳		
	ゆばのすまし汁	鶏肉・ゆば・とうふ		にんじん・みつば	はくさい・えのきだけ 干しいだけ					
	白身魚のおかか和え	ホキ・かつお削り節				でん粉 じゃがいも・砂糖	油			
	即席漬			みすな	きゅうり・もやし たくあん					
12 月	ご飯					米			754	27.0
	牛乳		牛乳					乳		
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん こまつな	ごぼう・だいこん・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				
	赤じそ和え			赤じそ粉	きゅうり・キャベツ					

「まごわ
やさしい」
献立

だしを
味わう日

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 2日、5日、9日、12日、14日、19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



16日 応募献立「しょうがミルクスープ」

木曾川西小学校の児童が考えてくれた献立です。油の代わりに、バターを使うことで、風味がアップするように考えてくれました。
しょうがには体を温める働きがあります。寒い時に
ぴったりの献立ですね。



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 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	
		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 火	麦ご飯					米・大麦										
	牛乳		牛乳								乳					
	ハッポウタン	豚肉・えび うすら卵		にんじん	キャベツ・たまねぎ たけのこ・干しいたけ	でん粉						えび・卵		775	25.8	
	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					
	骨太ナムル		ちりめんじゃこ	チンゲンサイ	もやし	砂糖	ごま油									
14 水	ご飯					米										
	牛乳		牛乳								乳					
	豚汁	豚肉・みそ		かぼちゃ	だいこん・しめじ こんにゃく・ねぎ									839	30.4	
	鶏肉のレモンソースがけ・2個	鶏肉			レモン	でん粉・砂糖	油									
	ひじきのいため煮	ツナ	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油									
15 木	ご飯					米										
	牛乳		牛乳								乳					
	すき焼き	牛肉・焼きどうふ		にんじん	はくさい・ねぎ しらたき・えのきだけ	かくふ・砂糖	油				小麦			804	29.5	
	あじフリッター・2個	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉・でん粉 砂糖・米粉	油				小麦					
	花野菜和え			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング									
16 金	レーズンロールパン					レーズンロールパン					小麦・乳					
	牛乳		牛乳								乳					
	しょうがミルクスープ	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが・はくさい しめじ・ねぎ	じゃがいも 米粉ホワイトルウ	バター				乳			774	28.3	
	ポパイサラダ	ハム		ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし えだまめ		ノンエッグマヨネーズ									
19 月	ご飯					米										
	牛乳		牛乳								乳					
	みぞれ汁	鶏団子・生揚げ		にんじん こまつな	だいこん・えのきだけ ねぎ	でん粉										
	わかさぎとごぼうの甘がらめ	わかさぎ			ごぼう	でん粉・砂糖	油									
	ゆず香和え		こんぶ		はくさい・もやし・ゆず	砂糖										
20 火	ご飯					米										
	うきうきカツ丼の具(卵とし) (カツ)	卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ・干しいたけ	砂糖・でん粉					卵			836	28.8	
	牛乳	豚肉				でん粉・パン粉	油				小麦					
	地元野菜たっぷりみそ汁	みそ			なす・切り干しだいこん はくさい・ねぎ	さつまいも					乳					
21 水	チキンピラフ	鶏肉		にんじん ピーマン	とうもろこし	米	油									
	牛乳		牛乳								乳					
	ミネストローネ	ウィンナー		トマト・パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも ひよこ豆・砂糖								781	24.6	
	もみの木チーズサラダ	ツナ	チーズ・寒天	ブロッコリー 赤パプリカ	ロマネスコ		ドレッシング				乳					
	セレクトデザート A: ガトーショコラ B: いちごムース C: りんごゼリー					りんごゼリー	ガトーショコラ いちごムース									
22 木	ご飯					米										
	牛乳		牛乳								乳					
	冬至汁	豚肉		にんじん	だいこん・こんにゃく はくさい・ねぎ	うどん					小麦			755	24.1	
	かぼちゃとれんこんのそぼろあん みかん	生揚げ・鶏肉		かぼちゃ(なんきん) さやいんげん	れんこん・たまねぎ	砂糖・でん粉	油									

旬を
味わう日

一宮を
食べる
学校給食の
日

冬至献立

20日(火) 一宮を食べる学校給食の日

一宮市でとれた食べ物を使っています。地元に感謝していただきます。

- ・うきうきカツ丼の具(卵)・・・ 浮野の卵、ほうれんそう
- ・地元野菜たっぷりみそ汁・・・ なす、さつまいも、切り干しだいこん



冬至 (とうじ)

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とっておき、寒さが厳しくなる冬至の日に食べていました。また、「砂おろし」といって、こんにゃくを食べる地域もあります。食物繊維が豊富に含まれているこんにゃくを食べることで、体に溜まった老廃物を外に出すためです。

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、にんじん、だいこん、こんにゃく、うどん、かぼちゃ(なんきん)、さやいんげん、れんこん、みかんと【ん】のつく食材をたくさん使っています。

