

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5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	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 金	クロスロールパン					クロスロールパン										
	牛乳		牛乳													
	ラビオリのクリーム煮	ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん	グリーンピース・たまねぎ マッシュルーム	ラビオリ 米粉ホワイトルウ	油									
	バジルチキン・2個	鶏肉		バジル	にんにく	米粉・でん粉	油									
	イタリアンサラダ			赤パプリカ ブロッコリー	とうもろこし・キャベツ		ドレッシング									
23 月	ご飯					米										
	牛乳		牛乳													
	とうふの中華煮	とうふ・豚肉		にんじん	はくさい・たまねぎ・ねぎ たけのこ・えのきだけ	砂糖・でん粉	油									
	コーンしゅうまい・3個	豚肉・鶏肉			とうもろこし・たまねぎ キャベツ・しょうが	小麦粉・砂糖 でん粉										
24 火	☆かきまわし	鶏肉・油揚げ		にんじん	ごぼう・干しいたけ こんにゃく	米・砂糖										
	牛乳		牛乳													
	もち入りすまし汁	かまぼこ		ごまつな	はくさい・まいだけ	もち										
	さばの塩焼き	さば					油									
	即席漬				きゅうり・キャベツ・たくあん											
25 水	ご飯					米										
	牛乳		牛乳													
	☆煮みそ	豚肉・はんぺん だいず・みそ		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										
	愛知の厚焼き卵	卵				砂糖・でん粉	油									
26 木	☆煮みそ	卵				砂糖・でん粉	油									
	ほうれんそうの白しょうゆ和え			ほうれんそう	もやし	砂糖										
	ご飯					米										
	牛乳		牛乳													
27 金	☆ひきずり	鶏肉・焼きとうふ		にんじん	しらたき・えのきだけ・ねぎ たまねぎ・はくさい	かくふ・砂糖										
	めばるのあんかけ	めばる		みつば		でん粉・砂糖	油									
	みかん				みかん											
	☆きしめん					きしめん										
30 月	☆五目きしめん(汁)	油揚げ・かまぼこ		ごまつな にんじん	はくさい・干しいたけ ねぎ											
	牛乳		牛乳													
	鶏肉とごぼうの甘辛からめ	鶏肉			ごぼう・えだまめ	でん粉・砂糖	油									
	ご飯					米										
31 火	牛乳		牛乳													
	豚汁	豚肉・とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん・しめじ・ねぎ	さといも										
	さわらの塩こうじ焼き	さわら				米粉	オリーブ油									
	ごま和え			ブロッコリー	カリフラワー	砂糖	ごま									
	小型ロールパン					小型ロールパン										
1月 1 日	牛乳		牛乳													
	焼きそば	豚肉・いか	青のり	ピーマン・にんじん	キャベツ・しょうが	焼きそばめん	油									
	れんこんサラダ	鶏肉		みずな	れんこん・とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ									
	ヨーグルト		ヨーグルト													

イタリアの日

全国
学校給食
週間
24~30日

旬を
味わう日

正しい
はしづかい
の日

「まごわ
やさしい」
献立

24日(火)~30日(月)は 全国学校給食週間です！

学校給食は、明治22年に始まって以来、各地に広がっていききましたが、戦争の影響などによって中断されました。その後、給食用物資の寄贈を受けて、昭和22年1月から再開することができました。それから、給食に感謝する日として、学校給食週間が始まりました。

学校給食週間では、地元の食材や料理がたくさん登場します。献立表では、愛知県産の食材は太字、郷土料理は☆印と下線を引いてあります。

1月15日(日)は一宮市長選挙、
2月5日(日)は愛知県知事選挙の
投票日です。

必ず投票に出かけましょう！

一宮市明るい選挙推進協議会



20日(金) イタリアの日



一宮市とイタリアのトレビーゾ市は友好都市です。
2005年に行われた「愛・地球博」をきっかけに始まりました。
「絆を大切に交流を通じて、互いに発展していこう！」という思いで、今なお交流が続いています。
この日の給食には、イタリアでよく食べられている料理が出ます。
海の向こうにいる仲間たちに思いをはせながら、おいしくいただきます。