

# 令和6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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	卵	小麦	そば	そば	花生		
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実							
10 水	ご飯					米							811	30.8
	牛乳		牛乳								乳			
	ぶりのごまみそかけ	ぶり・みそ				砂糖・でん粉	油・ごま							
	煮しめ		こんぶ	さやいんげん	ごぼう・れんこん 干しいだけ こんにゃく	砂糖	油							
	おばあちゃんの味！関東風おどろに	鶏肉 かつお削り節	青のり	にんじん	だいこん・はくさい	もち・さといも								
11 木	麦ご飯					米・大麦							737	23.3
	牛乳		牛乳								乳			
	焼肉野菜いため	牛肉		にら 赤パプリカ	にんにく・しょうが キャベツ・たまねぎ	砂糖	ごま油・油							
	フライドポテト					じゃがいも	油							
	中華はるさめスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	もやし・たけのこ	はるさめ								
12 金	クロスロールパン					クロスロールパン					小麦・乳		878	31.4
	牛乳		牛乳								乳			
	バジルチキン	鶏肉		パセリ・バジル	にんにく・しょうが	米粉・でん粉	油							
	イタリアンサラダ	ツナ			カリフラワー・ロマネスコ		ドレッシング							
	ニョッキのトマト煮込み	ウインナー		にんじん・トマト	たまねぎ・キャベツ しめじ	ニョッキ・砂糖	オリーブ油				小麦			
15 月	ご飯					米							757	28.9
	牛乳		牛乳								乳			
	みぞれハンバーグ	鶏肉・豚肉			だいこん・たまねぎ	でん粉・砂糖	油・ラード							
	切り干しだいこんの甘酢和え	鶏肉		こまつな	切り干しだいこん	砂糖								
	だいこんのみそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	にんじん	だいこん・ねぎ たまねぎ・えのきたけ									
16 火	チキンピラフ	鶏肉		にんじん	マッシュルーム とうもろこし	米	油						794	26.3
	牛乳		牛乳								乳			
	シーフードクリームシチュー	えび・いか	牛乳・スキムミルク	ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ	米粉ホワイトルウ じゃがいも					乳・えび			
	米粉マカロニサラダ	ツナ			キャベツ・れんこん	米粉マカロニ	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								
17 水	ソフトめん					ソフトめん					小麦		758	29.2
	ちゃんぽん風ソフトめん(汁)	豚肉・なると		にんじん・にら	キャベツ・にんにく たまねぎ									
	牛乳		牛乳								乳			
	揚げぎょうざ・3個	豚肉			キャベツ・たまねぎ にんにく	小麦粉	ごま油・油				小麦			
	わかめのナムル		わかめ	チンゲンサイ	もやし	砂糖	ごま油							
18 木	ご飯					米							789	31.5
	牛乳		牛乳								乳			
	にしんの香味だれ	にしん			ねぎ・しょうが にんにく	でん粉・砂糖	油・ごま油							
	ごまのり和え		のり	こまつな	はくさい	砂糖	ごま							
	ご汁	鶏肉・生揚げ・みそ だいず・豆乳		にんじん	しめじ	さといも								
19 金	麦ご飯					米・大麦							777	23.6
	ビーフカレー	牛肉		にんじん・トマト	たまねぎ・えだまめ しょうが・にんにく	カレールウ じゃがいも	油				小麦			
	牛乳		牛乳								乳			
	オムレツ	卵				砂糖	油				卵			
	野菜の甘みたっぷりサラダ			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし		ドレッシング							

## 10日(水) 応募献立

### 「おばあちゃんの味！関東風おどろに」

黒田小学校の児童が考えてくれた応募献立です。かつお節と青のりを合わせてかけるのが、東京のおばあちゃんの家のこだわりだそうです。香りがよく、おいしいので、味わいながら食べてくださいね。

## 12日(金) イタリアの日

一宮市は、2013年からイタリアのトレビーゾ市と友好都市提携を結んでいて「せんい・ファッション」をキーワードに交流してきました。

ニョッキとは、じゃがいもと小麦粉を練って作る団子状の pasta です。バジルは、イタリア料理に使われるさわやかな香りのハーブです。



## ★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。



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6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・食物繊維)	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 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実									
22月	ご飯					米								814	30.3	
	牛乳		牛乳													
	さばの塩こうじ焼き	さば				米粉	オリーブ油									
	大豆の磯煮	だいず・ちくわ	ひじき	さやいんげん		砂糖										
	沢煮わん	豚肉		にんじん	ごぼう・だいこん たけのこ・ねぎ 干ししいたけ											
23火	小型ロールパン					小型ロールパン								709	30.7	
	牛乳		牛乳													
	焼きそば	豚肉・いか	青のり	にんじん ピーマン	キャベツ・しょうが	焼きそばめん	油									
	花野菜サラダ	鶏肉		フロッコリー	カリフラワー・れんこん		ノンエッグ マヨネーズ									
	みかん				みかん											
24水	ご飯					米								824	27.7	
	牛乳		牛乳													
	愛知のれんこんコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも・米粉 パン粉・小麦粉	油									
	赤じそ和え			赤じそ	キャベツ・きゅうり											
	煮みそ	豚肉・だいず 高野豆腐・みそ		にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖										
25木	ご飯					米								755	32.2	
	牛乳		牛乳													
	たらと野菜のごまがらめ	たら		かぼちゃ	たまねぎ・えだまめ	でん粉・砂糖	油・ごま									
	守口だいごんの浅漬				だいごん	砂糖										
	愛知のアカモクつみれ汁	アカモクつみれ とうふ	わかめ	にんじん ほうれんそう	はくさい・えのきたけ 干ししいたけ											
26金	ご飯					米								787	23.8	
	牛乳		牛乳													
	愛知のしそ春巻	鶏肉		にんじん・しそ	たまねぎ・キャベツ ねぎ・しょうが	はるさめ・小麦粉 砂糖	油									
	一宮のマーボーなす	豚肉・みそ		にんじん ピーマン	なす・たまねぎ	でん粉・砂糖	油									
	うきうきエッグスープ	卵		チンゲンサイ	とうもろこし・きくらげ ねぎ・はくさい	でん粉										
29月	かきまわし	鶏肉・油揚げ		にんじん	干ししいたけ・ごぼう こんにゃく	米・砂糖								734	26.3	
	牛乳		牛乳													
	あゆのから揚げ	あゆ				米粉・でん粉	油									
	愛知のプロッコリー和え			プロッコリー	もやし		ドレッシング									
	だんご汁			ほうれんそう	はくさい・ねぎ えのきたけ	じゃがいももち										
30火	きしめん					きしめん								759	26.9	
	あんかけきしめん(汁)	鶏肉・かまぼこ 油揚げ		にんじん ごまつな	はくさい・ねぎ 干ししいたけ	でん粉										
	牛乳		牛乳													
	五平もち	みそ				米・砂糖	ごま・油									
	骨太和え		ちりめんじゃこ		キャベツ・きゅうり	砂糖										
31水	ご飯					米								816	20.9	
	ミートボールハヤシ	肉団子		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース しめじ	ハヤシルウ じゃがいも	油									
	牛乳		牛乳													
	愛知のいちごヨーグルト和え		ヨーグルト 生クリーム		ナタデココ パイナップル いちご	いちごゼリー・砂糖										

◆お知らせ◆

- 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- 10日、11日、15日、18日、22日、25日、29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。
- 献立予定表には、主な材料のみ記載しています。  
食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- 都合により献立が変更になる場合があります。

24日(水)～30日(火)は全国学校給食週間です!

全国学校給食週間には、みなさんにとってほしい・これからも食べ続けてほしい愛知県や一宮市の食材や郷土料理が登場します。  
この期間中、愛知県や一宮市の食材とその献立名、郷土料理は太字で表記しています。  
※年間を通して牛乳は愛知県産、米は一宮市・稲沢市産の「あいちのかがり」です。

