



令和6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	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		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)		
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
2月	ご飯					こめ		825	25.7
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	鶏肉の揚げ照り	とりにく				でんぷん・さとう	あぶら		
	コリコリポテトサラダ	ハム		パセリ	たまねぎ・たくあん	じゃがいも・さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ		
	吉野汁	とうふ		にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう・こんにゃく	でんぷん・さといも			
3火	わかめご飯 (麦ご飯)		わかめ			こめ・おおむぎ		757	29.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	いわしの梅煮	いわし		しそ	うめ	さとう・でんぷん			
	きのこ和え	とりにく		ほうれんそう	もやし・えのきたけ・しめじ	さとう			
	ごまみそ汁	なまあげ・みそ		にんじん	たまねぎ・きりぼしだいこん ねぎ	じゃがいも	ごま		
4水	ご飯					こめ		754	26.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	かぼちゃとれんこんのそぼろあん	ふたにく・ちくわ		かぼちゃ	れんこん・えだまめ	でんぷん・さとう	あぶら		
	みぞれ鍋	やきとうふ		にんじん・みずな	だいこん・はくさい・しらたき				
	<肉団子>	とりにく・ふたにく			たまねぎ	でんぷん	あぶら		
5木	ご飯					こめ		818	25.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ハヤシライス	ふたにく・ふたレバー		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも ハヤシライス	あぶら		
	さくさくおまめサラダ	ハム・だいず			えだまめ・キャベツ	いんげんまめ そらまめ	あぶら ノンエッグマヨネーズ		
6金	ソフトめん					ソフトめん		757	33.8
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	中華あんかけソフトめん (汁)	ふたにく・なると		にんじん・チンゲンサイ	もやし・はくさい ほししいたけ	でんぷん			
	ホキと厚揚げの黒酢がらめ	ホキ・なまあげ		さやいんげん あかピーマン	たまねぎ	でんぷん・さとう	あぶら		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
9月	ご飯					こめ		746	25.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ごぼうつくね・2個	とりにく			たまねぎ・ごぼう・しょうが	でんぷん・さとう	ラード・あぶら		
	じゃこごまキャベツ		ちりめんじゃこ		キャベツ・たくあん		ごま・ごまあぶら		
	肉じゃが	ふたにく・ちくわ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・さとう	あぶら		
10火	ご飯					こめ		749	30.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	厚焼き卵	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
	ひじきのいため煮	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん		さとう	あぶら		
	石狩汁	さけ・なまあげ・みそ			はくさい・えのきたけ・ねぎ しょうが	じゃがいも			
11水	ご飯					こめ		783	24.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	揚げぎょうざ・3個	ふたにく		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ	ラード・あぶら		
	ハンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		
	ハッポウタン	ふたにく・えび・いか		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ	でんぷん			

応募献立

「まごわ
やさしい」
献立

正しい
はしつかいの
日

★ 2日(月) 応募献立 ★

「コリコリポテトサラダ」は、尾西第二中学校の生徒が考えた応募献立です。新しい食感を生むために「たくあん」が入っていて、このサラダはおじいちゃんが、がんばって作ってくれた料理だそうです。6つの食品群のうち1群が入っていませんでしたので、ハムをオリジナルでつけ加え、彩りのためにパセリを入れました。コリコリとした食感がくせになる一品だそうです。

★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 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	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		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)		
12月 木	麦ご飯					こめ・おむぎ		759	23.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	チキンカレーライス	とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく	カレールウ・じゃがいも	あぶら		
	ツナチーズサラダ	ツナ	チーズ	こまつな	キャベツ		ドレッシング		
13日 金	ご飯					こめ		744	29.7
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ			でんぷん・こめこ	あぶら		
	シャキシャキ和え	とりにく		みずな	れんこん・とうもろこし	さとう			
	関東煮	ふたにく・がんもどき ほんべん	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく	さとう			
16日 月	ご飯					こめ		763	22.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	コロッケ	ふたにく・ぎゅうにく		パセリ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら		
	ごま和え			こまつな	もやし	さとう	ごま		
	けんちん汁	とうふ・あぶらあげ		にんじん	だいこん・ごぼう・こんにゃく	さといも	ごまあぶら		
17日 火	クロワッサン					クロワッサン		779	24.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ハンバーグトマトソース	とりにく・ふたにく			たまねぎ	さとう・でんぷん	ラード・あぶら		
	ロマネスコのサラダ			ブロッコリー・あかピーマン	ロマネスコ かんでん		ドレッシング		
	コーンクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら		
18日 水	ご飯					こめ		825	22.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	春巻き	ふたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ	あぶら・ごまあぶら		
	キムチいため	ふたにく		にら	ごぼう・たまねぎ・キムチ	さとう	ごまあぶら		
	ビーフンスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ・もやし	ビーフン			
	セレクトデザート								
	A: ガトーショコラ	とうにゅう				さとう・こめこ	あぶら		
B: プリン					さとう・みずあめ				
19日 木	ご飯					こめ		741	28.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	うきうき親子丼の具	とりにく・たまご ちくわ		にんじん・ほうれんそう	きりぼしだいこん たまねぎ・ほししいたげ	さとう・でんぷん	あぶら		
	一宮の豆みそ汁	みそ・とうふ・あぶらあげ	わかめ		はくさい・だいこん ねぎ・えのきだけ	さといも			
みかん				みかん					
20日 金	ご飯					こめ		744	29.6
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ぶりの幽庵焼き	ぶり			ゆず		あぶら		
	れんこんのきんぴら	ふたにく	こんぶ	にんじん	れんこん	さとう	ごまあぶら		
すまし汁	かまぼこ		ほうれんそう	だいこん・しめじ	さといも				

◆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、3日、4日、9日、13日、20日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。ただし、調味料等に含まれる場合があります。
- ③ 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。
- ④ 都合により献立が変更になる場合があります。

19日(木) 一宮を食べる学校給食の日

この日は、一宮市産のおいしい食材が給食に登場します。一宮市でとれた食材や、それらを用いた献立名を太字で表記しています。
☆ご飯と牛乳は年間を通して一宮市産のものを使用しています。



一宮を食べる
学校給食の日

だしを
味わう日

冬至献立