




令和元年 12月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	あか	みどり	き	アレルギー義務表示					
		からだのち・にく・ほねに なるしよくひん	からだのちようしをととのえる しよくひん	からだのねつやちからの もとなるしよくひん	卵	乳	小麦	そば	えび	かに
2月	ごはん			こめ						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	さわにわん	ふたにく	にんじん・だいこん・ごぼう・こんにやく ほししいたけ・ねぎ							
	さといもとかんだんこのあまだれがらめ	いかだんご		さといも・でんぶん・あぶら さとう						
	こんぶあえ	とりにく・こんぶ	きゅうり・キャベツ							
3火	きんめロウカットげんまいごはん			こめ・きんめロウカットげんまい						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	トックいりスープ	とりにく・わかめ	にんじん・はくさい・ほししいたけ・ねぎ	トック(もち)・でんぶん						
	なまあげとふたにくのかんこくふういため	ふたにく・なまあげ・みそ	たけのこ・エリンギ・たまねぎ・ピーマン	さとう・ごまあぶら						
4水	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					
	タンドリーチキンサンドのぐ (タンドリーチキン)	とりにく・ヨーグルト	にんにく	でんぶん・あぶら	乳					
	(キャベツソテー)		キャベツ	あぶら						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	ふゆやさいのとうにゅうポタージュ	ベーコン・とうにゅう	にんじん・かぶ・はくさい・たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも・こめこホワイトルウ						
5木	ごはん			こめ						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	だいこんとふたにくのもの	ふたにく・はんぺん	だいこん・にんじん・さやいんげん・こんにやく ごぼう	さとう						
	さばのしおやき	さば		あぶら						
	はなやさいのごまあえ		ブロッコリー・カリフラワー	さとう・ごま						
6金	ごはん			こめ						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	ぶたじる	ふたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	にんじん・はくさい・だいこん・ねぎ							
	コロッケ	ふたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・さとう・あぶら パンこ・こむぎこ	小麦					
	みずなのシャキシャキあえ	ツナ	みずな・もやし	さとう						
9月	ごはん			こめ						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	とうにゅうなべ	とりだんご・やきとうふ みそ・とうにゅう	しらたき・はくさい・にんじん・しめじ・ねぎ							
	わかさぎとごぼうのあますだれ	わかさぎ	ごぼう	でんぶん・あぶら・さとう						
	ゆかりあえ		きゅうり・もやし・あかじそこ							
10火	むぎごはん			こめ・おおむぎ						
	ビーフカレー	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく	じゃがいも・カレールウ・あぶら	小麦					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	トムジェリサラダ	ハム・ちりめんじゃこ・チーズ	キャベツ・きゅうり・ほうれんそう	ノンエッグマヨネーズ	乳					
	ふくじんづけ		ふくじんづけ							
11水	ごはん			こめ						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	ゆきだるまのすましじる	かまぼこ	はくさい・だいこん・えのきたけ・ねぎ							
	とうふステーキのそぼろあん	とうふ・たら・いとより とりにく	こまつな・かぼちゃ	こめこパンこ あぶら・さとう・でんぶん						
	ひじきのいために	ひじき・ツナ	にんじん・とうもろこし・さやいんげん	あぶら・さとう						
12木	ちゅうかめん			ちゅうかめん	小麦					
	とんこつラーメン(しる)	ふたにく・なると	キャベツ・にんじん・ねぎ・たけのこ・にんにく							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	やきぎょうざ・2こ	ふたにく・とりにく・だいす	キャベツ・しょうが・にら	こむぎこ・ラード・あぶら	小麦					
	ナムル		こまつな・もやし	さとう・ごまあぶら						
13金	ごはん			こめ						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
	ちやわんむしスープ	たまご・とりにく・かまぼこ	にんじん・えのきたけ・ほししいたけ・ねぎ	でんぶん	卵					
	いかのいそべあげ	いか・あおのり	しょうが	でんぶん・あぶら						
	そくせきづけ		はくさい・たくあん							


 ☆ 応募献立 ☆ 4日「タンドリーチキン」
 ☆ 応募献立 ☆ 4日「タンドリーチキン」
 木曾川西小学校の児童が考えた応募献立です。
 ピリっとした辛味が食欲をそそります。

★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



令和元年 12月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校



日	曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 えび かに そば 落花生
			からだのち・にく・ほねに なるしよくひん	からだのちようしをとのえる しよくひん	からだのねつやちからの もとなるしよくひん	
16	月	チャーハン	ベーコン	エリンギ・ピーマン・とうもろこし・ねぎ	こめ・あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
		ちゅうかスープ	とりにく・わかめ・とうふ	にんじん・もやし・チンゲンサイ・たけのこ		
		フルーツパバロア	ぎゅうにゅう	パイン・もも・みかん	パバロアのもと	乳
17	火	ごはん			こめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
		すいとんじる	ぶたにく・あぶらあげ	にんじん・はくさい・しめじ・ごぼう・ねぎ	すいとん	小麦
		つくね・2こ	とりにく・とりレバー	たまねぎ	でんぷん・さとう・あぶら こめパンコ	
		いそかあえ	のり	ほうれんそう・もやし	さとう	
18	水	シュトレンふうあげパン (レーズンロールパン)			レーズンロールパン・さとう あぶら	小麦・乳
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
		ミネストローネ	ウイナー・だいず	たまねぎ・にんじん・パセリ・トマト	マカロニ	小麦
		クリスマスカラーサラダ	とりにく	ブロッコリー・カリフラワー ロマネスコカリフラワー・あかパプリカ・キャベツ	ドレッシング	
		セレクトクリスマスデザート				
		A:プリンタルト			プリンタルト	
		B:いちごムース			いちごムース	
C:フルーツゼリー		フルーツゼリー				
19	木	ごはん			こめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
		いちのみやのみかくじる	とりにく・とうふ	にんじん・はくさい・ねぎ・えのきたけ	でんぷん	
		いちのみやのなすいりメンチカツ	ぶたにく・みそ	なす・たまねぎ	さとう・でんぷん・パンコ こむぎこ・あぶら	小麦
		いちのみやのだいこんシリシリ	たまご・ベーコン	きりぼしだいこん・ほうれんそう	さとう・あぶら	卵
20	金	ごはん			こめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
		とうじみそしる	なまあげ・わかめ・みそ	かぼちゃ・にんじん・だいこん・こんにやく・ねぎ		
		しろみざかなのゆずだれがらめ	ホキ	ゆず	でんぷん・こめこ・さとう・あぶら	
		れんこんサラダ	ハム	れんこん・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング	

お知らせ

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」を使用していません。
- ② 2日・3日・5日・9日・11日・20日のおかずの原料には「卵・乳・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。たくしは栄養教諭、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。

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！

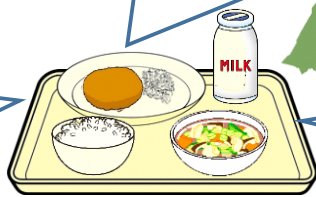


19日は「一宮を食べる学校給食の日」です！

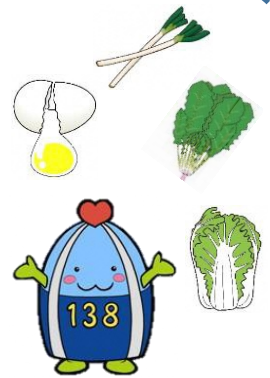
☆いちのみやのなすいりメンチカツ☆
一宮市では、夏野菜のなすを冬から春にすらすらして出荷するためにハウス栽培を盛んに行っています。なすが苦手な子どもも食べやすいように、みそで味付けし、メンチカツの中に入れました。



☆だいこんシリシリ☆
一宮市産の太くて歯ごたえのある切り干しだいこんと、ほうれんそう、浮野地区の養鶏所でとれた卵を使っています。



☆いちのみやのみかくじる☆
一宮市でとれたはくさいとねぎを使っています。地元の野菜の味を味わってください。



★この日の献立は地元の食材をたくさん取り入れており、献立表では太字になっています。★

「冬至」ってなに？

「冬至」とは、一年のうちで昼間の時間が一番短くなる日のことで、今年は12月22日にあたります。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。20日の献立には冬至の習わしにちなんだ食材がたくさん登場します。いくつかあるでしょうか？数えてみてください。

「ん」のつく食べ物で幸運になる？！

にんじん、だいこん、れんこん、なんきん(かぼちゃ)など、「ん」のつくものを冬至に食べると運を呼び込めるといわれています。縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあります。



こんにやくで体の〇〇が落ちる？！

冬至にこんにやくを食べる地域もあります。これは「砂おろし」といって、食物繊維が豊富に含まれているこんにやくを食べることで、体に溜まった老廃物を外に出し、きれいにするためです。



お風呂にゆずを浮かべる？！

お風呂にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずはビタミンCを多く含み、疲労回復にも効果があるので、食べ物としても取り入れるとよいですね。

