



# 令和2年 12月分 小学校給食献立予定表

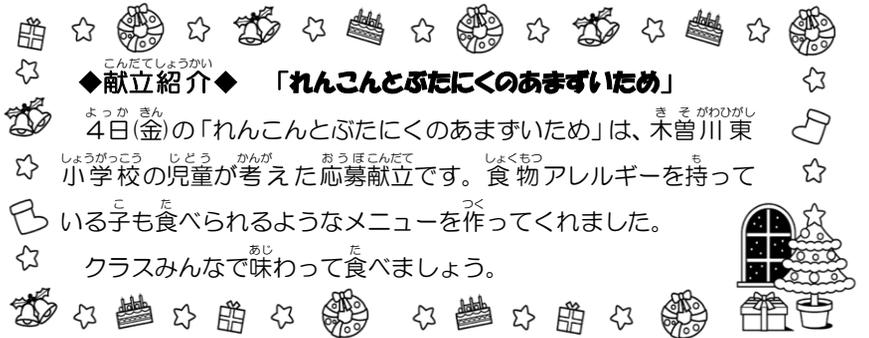


一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示						
		からだのち・にく・ほねに なるしょくひん	からだのちょうしをとのえる しょくひん	からだのねつやちからの もとになるしょくひん	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生
1 火	わかめごはん (きんめロウカットげんまいごはん)	わかめ		こめ・きんめロウカットげんまい・さとう							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	えびだんごじる	えびだんご・なまあげ	はくさい・ねぎ・えのきたけ		えび						
	なごやコーチンのいりどり	なごやコーチン	にんじん・ごぼう・れんこん こんにゃく・さやいんげん	さとう・あぶら							
2 水	ごはん			こめ							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	のっぺいじる	とりにく	こんにゃく・だいこん・にんじん こまつな・ねぎ	さといも・でんぷん							
	まぐろといかのみそがらめ	まぐろ・いか・みそ	しょうが・さやいんげん	でんぷん・こめこ・あぶら こま・さとう							
3 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					
	てりやきチーズバーガーのく (てりやきハンバーグ) (スライスチーズ)	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが	ラード・さとう・あぶら・でんぷん							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	ミネストローネ	ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・トマト	じゃがいも							
4 金	ごはん			こめ							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	ごじる	とりにく・だいす とうにゅう・みそ	えのきたけ・にんじん・はくさい・だいこん	さといも							
	れんこんとぶたにくのあまずいため	ぶたにく	しょうが・れんこん	さつまいも・あぶら さとう・でんぷん							
	いそかあえ	のり	ほうれんそう・もやし	さとう							
7 月	ごはん			こめ							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	チンゲンサイのスープ	とりにく	チンゲンサイ・たけのこ・もやし にんじん・ほししいたけ								
	やきにくやさしいため ポテトそえ	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・エリンギ・ピーマン	あぶら じゃがいも・あぶら							
8 火	ごはん			こめ							
	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが	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						
	シャキシャキサラダ	ハム	れんこん・キャベツ・みずな	ドレッシング							
9 水	ごはん			こめ							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	かきたまじる	とりにく・たまご とうふ・かまぼこ	にんじん・えのきたけ・ほうれんそう	でんぷん		卵					
	わかさぎとごぼうのあまずだれ ゆかりあえ	わかさぎ	ごぼう はくさい・きゅうり・あかじそこ	でんぷん・あぶら・さとう							
10 木	ちゅうかめん			ちゅうかめん		小麦					
	みそラーメン (しる)	ぶたにく・みそ	にんじん・キャベツ・にら もやし・ねぎ・とうもろこし	あぶら							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	フルーツあんじん		パイン・もも・ナタデココ	とうにゅうあんじん							
11 金	チキンピラフ	とりにく	あかパプリカ・マッシュルーム・えだまめ	こめ							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	ポトフ	ウインナー	にんじん・たまねぎ・かぶ ブロッコリー・しめじ	じゃがいも							
	コーンフライ		とうもろこし	こむぎこ・パンこ・あぶら・さとう		小麦					

### ◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用されていません。
- ② 2日、4日、7日、14日、15日、23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。
- ※ 国の指導により、配膳過程での感染防止のため、品数の少ない献立としています。

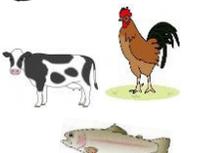


### ◆献立紹介◆ 「れんこんとぶたにくのあまずいため」

4日(金)の「れんこんとぶたにくのあまずいため」は、木曾川東小学校の児童が考えた応募献立です。食物アレルギーを持っていても食べられるようなメニューを作ってくれました。クラスみんなで味わって食べましょう。

### ☆愛知県の食材を食べよう! ☆

1日(火)は、「なごやコーチンのいりどり」、15日(火)は、「あいちのすきやき」、「あいちのにじますのかんろに」です。地元でとれた畜産物や水産物を味わいましょう。



### ★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

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2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・ほねになるしょくひん	からだのちやしをととのえるしょくひん	からだのねつやちからのもとになるしょくひん	
14月	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	はくさいのみそしる	ぶたにく・なまあげわかめ・みそ	はくさい・しめじ・ねぎ		
	とりにくのたつたあげ	とりにく	しょうが・にんにく	でんぷん・あぶら	
	きんぴら		ごぼう・にんじん・さやいんげん	さとう・あぶら	
15火	むぎごはん			こめ・おむぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	あいちのすき焼き	ぎゅうにく・やきどうふ	はくさい・にんじん・しらたき たまねぎ・ねぎ・えのきたけ	さとう・あぶら	
	あいちのにじますのかんろに	にじます		さとう・みずあめ	
	そくせきづけ		キャベツ・きゅうり・たくあん		
16水	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	とりだんごスープ	とりだんご	キャベツ・たけのこ・チンゲンサイ・にんじん ほししいたけ		
	あげぎょうざ・2こ	とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが	ラード・あぶら・でんぷん さとう・こむぎこ・こまあぶら	小麦
	ちゅうかあえ	ツナ	もやし・こまつな	さとう	
17木	ごはん			こめ	
	ハヤシライス	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム	じゃがいも・ハヤシルウ・あぶら	小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	ひじきサラダ	ひじき・ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	
18金	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	いちのみやのだいこんあまからに	ぶたにく・はんぺん	だいこん・にんじん・ねぎ・こんにゃく・ごぼう	さといも・さとう	
	いちのみやのなすみそメンチカツ	ぶたにく・みそ	たまねぎ・なす	さとう・あぶら・でんぷん パンこ・こむぎこ	小麦
	いちのみやのきりぼしたまごいため	たまご・ツナ・かつおけずりぶし	きりぼしだいこん・はくさい・ほうれんそう	あぶら	卵
21月	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	すいとんじる	とりにく	にんじん・はくさい・しめじ・だいこん・ねぎ	すいとん	小麦
	かぼちゃとれんこんのそぼろあん	なまあげ・ぶたにく	かぼちゃ(ぼんこん)・れんこん たまねぎ・さやいんげん	でんぷん・あぶら・さとう	
	みかん		みかん		
22火	りんごパン			りんごパン	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	チキンのトマトクリームシチュー	とりにく・ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ・トマト	じゃがいも・こめこホワイトルウ あぶら	乳
	クリスマスカラーサラダ	ハム	ブロッコリー・ロマネスコカリフラワー カリフラワー・あかパプリカ・とうもろこし	ドレッシング	
	チョコプリン			チョコプリン	
23水	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	マーボードウフ	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・たけのこ・にら・ねぎ・たまねぎ にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	
	パンサンデー	ハム	きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう・こまあぶら	

## 18日は、「一宮を食べる学校給食の日」

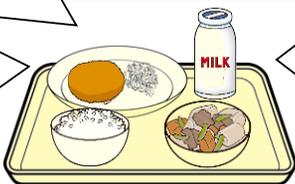
木曾川の生み出した扇状地にある一宮市は、水はけのよい土地です。その特徴を生かし、ねぎやだいこんなど地中に伸びる野菜が多く作られています。栄養豊富な土地で育った食材を美味しく味わいましょう。  
(献立表では、一宮市産の食材が太字になっています。)

### いちのみやのきりぼしたまごいため

一宮市でとれた浮野のたまご、はくさい、きりぼしだいこんを使います。だいこんを細く切って、冬の冷たい伊吹おろし(季節風)で乾燥させてつくったのが、きりぼしだいこんです。乾燥させるとだいこんの量は約1/10になり、栄養がギュッとつまっています。

### いちのみやのなすみそメンチカツ

一宮市では、夏野菜のなすを冬から春にすらすら出荷するためにハウス栽培を盛んに行っています。



### いちのみやのだいこんあまからに

一宮市のねぎ、だいこんを使います。生のだいこんと乾燥したきりぼしだいこんの違いを感じながら食べて下さい。

## 冬至「冬至」ってなに？

「冬至」とは、一年のうちで昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことで、今年は12月21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。この日にかぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)の予防になり、ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれています。

給食は、「縁起を担ぐために[ん]のつく食材を食べる習慣をよびこむ」風習にちなみ、[ん]のつく食材を多く使った献立です。  
(献立表ではその食材が太字になっています。)

**ん**