



# 平成29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
1	金	なめし		ひろしまな・きょうな・だいこんば	こめ・おおむぎ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳				
		さつまじる	とりにく・なまあげ・みそ	こんにやく・だいこん・はくさい・しめじ・ねぎ	さつまいも						
		ほねぶときんぴら	はんぺん・ちりめんじゃこ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	さとう・ごまあぶら						
4	月	ごはん			こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳				
		はるさめスープ	ぶたにく	チンゲンサイ・はくさい・にんじん・しょうが・ほししいたけ	はるさめ						
		にしょくだんごのあますあん	とりにくだんご・さけだんご	にんにく・たまねぎ・たけのこ・エリンギ・あかパプリカ・ピーマン	あぶら・さとう・でんぷん						
5	火	ごはん			こめ						
		ふゆやさいのカレーライス	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・かぶ・カリフラワー・しょうが・にんにく	さといも・カレールウ・あぶら	小麦					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳				
		ポパイサラダ	ハム	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ						
		ふくじんづけ		ふくじんづけ							
6	水	ごはん			こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳				
		マーボドウフ	ぶたにく・とうふ・みそ	ねぎ・たまねぎ・にら・にんじん・たけのこ・にんにく	さとう・でんぷん						
		はるまき	ぶたにく	キャベツ・もやし・にんじん・にら・エリンギ	でんぷん・さとう・ごまあぶら・あぶら・こむぎこ・みずあめ	小麦					
わかめのちゅうかサラダ	わかめ・とりにく	もやし・チンゲンサイ	ごまあぶら・さとう								
7	木	くろロールパン			くろロールパン					乳・小麦	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳				
		チキンピーンズ	とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・トマト	じゃがいも・さとう						
		コーンフライ		とうもろこし	あぶら・こむぎこ・パンこ・ショートニング・さとう	小麦					
		いろどりサラダ		キャベツ・きゅうり・あかパプリカ	ドレッシング						
8	金	はつがげんまいごはん			こめ・はつがげんまい						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳				
		みそしる	あぶらあげ・わかめ・みそ	しめじ・だいこん・ごぼう・こんにやく・ねぎ	さといも						
		さばのしおやき	さば		あぶら						
		ブロッコリーチャンフル	ぶたにく・とうふ・たまご	ブロッコリー	ごまあぶら・あぶら・さとう・でんぷん	卵					
		※ふりかけ								小麦	
11	月	ごはん			こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳				
		かんとうに	ぶたにく・はんぺん・こやどうふ・こんぶ	だいこん・にんじん・こんにやく・さやいんげん	さといも・さとう						
		ツナとみずなのシャキシャキあえ	ツナ	みずな・きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう						
12	火	ソフトめん			ソフトめん					小麦	
		にくみそソフトめん	とりにく・みそ	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ・にんじん	さとう						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳				
		だいずいりナゲット・2こ	だいず・とりにく	にんじん・にんにく	パンこ・さとう・あぶら	小麦					
		はなやさいのおかかあえ	かつおけずりぶし	ブロッコリー・カリフラワー	さとう						
13	水	ごはん			こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳				
		よしのじる	とりにく・とうふ	にんじん・はくさい・ねぎ	さといも・でんぷん						
		わかさぎとごぼうのあまがらめ	わかさぎ	ごぼう	こめこ・あぶら・さとう・コーンスターチ						
カリカリうめあえ		キャベツ・きゅうり・うめぼし									
14	木	チキンライス	とりにく	たまねぎ・にんじん・トマト・とうもろこし・グリーンピース	こめ・おおむぎ・あぶら						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳				
		コンソメスープ	ウインナー	はくさい・ブロッコリー・エリンギ	じゃがいも						
		アセロラヨーグルト	ヨーグルト	ナタデココ・パイン・みかん・もも	アセロラゼリー					乳	

◆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 1日、4日、11日、13日、15日、18日のおかずの原料には、「乳・卵・小麦・えび・かに」は含まれていません。ただし、調味料に含まれる場合があります。
  - 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ギーについては明記していません。詳しくは栄養教諭にお問い合わせください。
- ※ふりかけは、赤・緑・黄に分類していません。



★給食レシピ公開中★

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





# 平成29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 なるしょくひん	からだのちょうしをととのえる しょくひん	からだのねつやちからの もとなるしょくひん	卵 乳 小麦 えび かに そば 落花生
15	金	ごはん			こめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
		どさんこじる	ぶたにく・とうふ・わかめ・みそ	だいこん・とうもろこし・ねぎ	じゃがいも	
		つくね・2こ	とりにく・とりレバー	たまねぎ	でんぷん・あぶら・こめこパンこ・さとう	
		てっこつあえ	ちりめんじゃこ	こまつな・キャベツ・にんじん	さとう	
18	月	ごはん			こめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・こんにやく・さやいんげん	じゃがいも・さとう・あぶら	
		さけのさいきょうやき	さけ・みそ		さとう・あぶら・でんぷん	
		そくせきづけ		きゅうり・たくあん		
19	火	ごはん			こめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
		☆138かきたまじる	たまご・かまぼこ	だいこん・ねぎ・にんじん・えのきたけ	でんぷん	卵
		☆せんりょうなすとりにくのあけてり	とりにく	なす	でんぷん・さとう・ごま・あぶら・ごまあぶら	
		☆ふるさとやさいのおひたし		ほうれんそう・はくさい・もやし	さとう	
20	水	ごはん			こめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
		ごもくちゅうかスープ	ぶたにく・とうふ	チンゲンサイ・にんじん・はくさい・たけのこ・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	こむぎこ・あぶら・でんぷん・ラード・さとう・ごまあぶら	小麦
		きりぼしだいこんのナムル		きりぼしだいこん・きゅうり・もやし	さとう・ごまあぶら	
21	木	りんごパン			りんごパン	乳・小麦
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
		ホワイトシチュー	ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・かぶ・とうもろこし	じゃがいも・ホワイトルウ	乳・小麦
		もみのきハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	あぶら・さとう・ラード・でんぷん	小麦
		ツリーサラダ		ブロッコリー・ロマネスコカリフラワー・あかパプリカ	ドレッシング	
		セレクトクリスマスデザート				
		A チョコムース			チョコムース	小麦
B いちごプリン			いちごプリン			
22	金	ごはん			こめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
		とうじのみそじる	あぶらあげ・わかめ・みそ・とうにゅう	かぼちゃ・にんじん・だいこん・こんにやく・ねぎ		
		コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・パンこ・あぶら・こむぎこ・さとう	小麦
		れんこんサラダ	ひじき	れんこん・こまつな・とうもろこし	ドレッシング	
みかん		みかん				

## ◆献立紹介◆

8日(金)の「**ブロッコリーチャンプル**」は、小信中島小学校の児童が考えた献立です。ゴーヤは苦くて食べづらいので、ブロッコリーに変えたアレンジ料理です。旬の野菜「ブロッコリー」もゴーヤと同じくらい栄養満点の野菜です。



## 12月19日は、「一宮を食べる学校給食の日」

一宮市から出荷されている野菜には「はくさい」（朝日連区など）や「だいこん」（西成連区など）、「ほうれんそう」（大和町連区など）がありますが、みなさんは地元・一宮市に昔から伝わる野菜（あいちの伝統野菜）を知っていますか？

それは「越津ねぎ」という品種の「ねぎ」で千秋町連区を中心に栽培されています。この地域では養鶏も盛んで『浮野の卵』として広く知られています。伝統野菜ではありませんが「千両なす」という品種の「なす」も良く知られていて、丹陽町連区や萩原町連区などで生産されています。本来、夏野菜の「なす」を、ハウス栽培することにより、実のなる時期を冬から春にずらして出荷することで商品価値を高めています。



19日の☆印の献立は、一宮産の食材(太字)が使われています。

## 冬至

～冬を健康に過ごすための知恵～

12月22日は冬至です。「冬至」とは、一年のうちで昼間の時間が一番短くなる日をいいます。寒さが厳しくなる季節です。夏に収穫して保存しておいた「かぼちゃ」を食べ、ゆずを入れたお風呂で体を温めると病気にならないといわれています。

栄養がたくさん入った食品を分かりやすく伝えるために、【ん】のつく食べ物を食べると運が良いといわれています。「なんきん(かぼちゃ)にんじん・だいこん・れんこん・みかん・うどん・きんかん」などがあります。

22日の給食にも、【ん】のつく食べ物がたくさん登場します。探してみましょう。

