



令和元年 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	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									
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生			
		魚・肉・卵 豆・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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実										
2月	ご飯					米											
	牛乳		牛乳														乳
	茶わんむしスープ	卵・鶏肉・かまぼこ		にんじん・こまつな	えのきたけ・干しいたけ	でん粉											卵
	いかの磯辺揚げ	いか	青のり		しょうが	でん粉	油										
	即席漬				キャベツ・もやし・たくあん												
3火	金芽ロウカット玄米ご飯					米・金芽ロウカット玄米											
	牛乳		牛乳														乳
	トック入りスープ	鶏肉	わかめ	にんじん チンゲンサイ	はくさい・ねぎ 干しいたけ	トック(もち) でん粉											
	生揚げと牛肉の韓国風いため	牛肉・生揚げ・みそ		にら	たけのこ・エリンギ たまねぎ・にんにく	砂糖	ごま油										
	みかん				みかん												
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具 (タンドリーチキン)	鶏肉	ヨーグルト		にんにく	でん粉	油										乳
	(添え野菜)			赤パプリカ	キャベツ・きゅうり		ドレッシング										
	牛乳		牛乳														乳
	冬野菜の豆乳ポターージュ	ベーコン・豆乳		にんじん ほうれんそう	たまねぎ・かぶ・はくさい	じゃがいも 米粉ホワイトルウ											
5木	ご飯					米											
	牛乳		牛乳														乳
	豚汁	豚肉・とうふ・みそ		こまつな	だいこん・ごぼう・しめじ												
	コロッケ	豚肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・砂糖 パン粉・小麦粉	油										小麦
	ひじきのいため煮	ツナ	ひじき	にんじん・さやいんげん	とうもろこし	砂糖											
6金	ご飯					米											
	牛乳		牛乳														乳
	だいこんと豚肉の煮物	豚肉	こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん・しょうが	さといも・砂糖 こんにゃく											
	さばの塩焼き	さば					油										
	花野菜のごま和え			ブロッコリー	カリフラワー	砂糖	ごま										
9月	ご飯					米											
	中華飯の具	豚肉・うすら卵		にんじん・ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし	砂糖・でん粉	油										卵
	牛乳		牛乳														乳
	揚げぎょうざ・3個	豚肉		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	小麦粉・でん粉 パン粉・砂糖	ラード・油										小麦
	ハンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油										
10火	麦ご飯					米・大麦											
	ビーフカレー	牛肉		にんじん	たまねぎ・にんにく しょうが	カレールウ じゃがいも	油										小麦
	牛乳		牛乳														乳
	まめまめポパイサラダ	ハム		ほうれんそう	えだまめ・キャベツ	ひよこまめ	ノンエッグマヨネーズ										
	福神漬				福神漬												
11水	ご飯					米											
	牛乳		牛乳														乳
	豆乳なべ	肉団子・焼きとうふ 豆乳・みそ		にんじん・こまつな	はくさい・しめじ・ねぎ	しらたき											
	わかさぎとごぼうの甘辛だれ	わかさぎ			ごぼう	でん粉・砂糖	油										
	ゆかり和え			赤じそ粉	だいこん・きゅうり												
12木	中華めん					中華めん											小麦
	塩ラーメン(汁)	豚肉・なると		にんじん	キャベツ・たけのこ・ねぎ とうもろこし・にんにく												
	牛乳		牛乳														乳
	鶏肉のから揚げ・2個	鶏肉			しょうが	でん粉	油										
	ナムル			チンゲンサイ	もやし	砂糖	ごま油										
13金	ご飯					米											
	牛乳		牛乳														乳
	雪だるまのすまし汁	鶏肉・かまぼこ・とうふ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ												
	おろしハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ・だいこん	砂糖・じゃがいも	ラード・油										
	鉄骨和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	砂糖											

◆献立紹介◆

4日(水)の「タンドリーチキン」は、木曾川西小学校の児童が考えた応募献立です。ピリッとした辛味で食欲が増し、おいしく食べることができます。



令和元年 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	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						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	卵	乳	小	え	か	そ	落
		魚・肉・卵 豆・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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実		麦	び	に	は	花	生
16月	チャーハン	ベーコン		にんじん・ピーマン	ねぎ・エリンギ とうもろこし	米	油							
	牛乳		牛乳											乳
	五目中華スープ	えび・とうふ	わかめ	チンゲンサイ	はくさい・たけのこ									えび
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		もも・パイナップル・ナタデココ	砂糖								乳
17火	ご飯					米								
	牛乳		牛乳											乳
	吉野汁	鶏肉・生揚げ		にんじん	かぶ・はくさい・ねぎ	こんにゃく・でん粉 さといも								
	さんまの銀紙焼き	さんま・みそ				砂糖・米粉								
	シャキシャキ和え			みずな	キャベツ・もやし	砂糖	ごま							
18水	シュトレン風揚げパン (レーズンロールパン)					レーズンロールパン 砂糖	油							小麦・乳
	牛乳		牛乳											乳
	ミネストローネ	ウインナー・だいず		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも 赤いんげんまめ 青えんどうまめ ひよこまめ								
	クリスマスサラダ	ハム		ブロッコリー 赤パプリカ	ロマネスコカリフラワー とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ							
	セレクトクリスマスデザート A: ガトーショコラ							ガトーショコラ						
	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水	ご飯					米								
	牛乳		牛乳											乳
	一宮の味覚汁	鶏肉・とうふ		にんじん	はくさい・ねぎ えのきたけ	でん粉								
	一宮のなす入りメンチカツ	豚肉・みそ			なす・たまねぎ	でん粉・砂糖 パン粉・小麦粉	油							小麦
一宮のだいこんシリシリ	卵・ベーコン		ほうれんそう	切り干しだいこん	砂糖	油							卵	
20金	ご飯					米								
	牛乳		牛乳											乳
	冬至みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	にんじん・かぼちゃ	だいこん・ねぎ	こんにゃく								
	白身魚のゆずだれがらめ	ホキ			ゆず	砂糖・でん粉・米粉	油							
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」は、使用していません。
- ② 3日、6日、11日、13日、17日、20日のおかずの原料には、「乳・卵・小麦・えび・かに」は使用していません。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、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！



12月19日は「一宮を食べる学校給食の日」



私たちが住む一宮市は、木曽川が生み出した扇状地です。砂粒が大きく水はけがよいため、「ねぎ・だいこん・さつまいも」などの地中に伸びる野菜や、水はけのよい土地に向く「はくさい」など、いろいろな野菜が多く栽培されています。19日の給食は、一宮市産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。

★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

冬至 ~冬を健康に過ごすための知恵~

12月22日(日)は冬至(とうじ)です。冬至は、1年のうちで昼間の時間が最も短くなる日です。寒さが厳しくなる季節、保存しておいた「かぼちゃ」を食べて、体を温める「ゆず湯」に入ると、かぜをひかず、中風(ちゅうふう：脳卒中などによる身体のマヒ)にならないといわれています。「かぼちゃ」は、夏の日差しを浴びて育つ、ビタミン類が多い栄養豊富な食品です。医学や食品保存の技術がない時代から続く、健康を保つ知恵は、現代にも通用します。また、冬至に【ん】のつく食べ物を食べるとよいともいわれています。「にんじん・だいこん・れんこん・みかん・なんきん(かぼちゃのこと)・うどん」など【ん】のつく食べ物を食べ、無病息災と幸せを願います。20日の給食でも【ん】のつく食べ物がたくさん登場します。しっかり食べて、運氣を上げましょう！



★一宮のだいこんシリシリ★

一宮市産の太くて歯ごたえのある「切り干しだいこん」、浮野地区でとれた「卵」、一宮市産の「ほうれんそう」を使っています。



★一宮の味覚汁★

一宮市産の「はくさい」、「ねぎ」を使っています。

★一宮のなす入りメンチカツ★

一宮市では「千両なす」という品種のなすをハウス栽培しています。なすが苦手な人でも食べやすいよう、みそで味付けし、メンチカツの中に入れました。

