

令和2年 1月分 中学校給食献立予定表

謹賀新年

「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。一年の計画はその年のはじめに決めておくのがよいという意味です。今年はどうな計画を立てていますか？今年一年も、食事をしっかりと食べて健康に過ごしましょう。



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇〇〇中学校

1月は、正月をはじめいくつかの年中行事があります。7日は「人日の節句」といわれ、五節句のひとつです。日本では古くから、この日の朝に「七草がゆ」を食べます。これは、野山で若菜を摘み、自然の芽吹きをいただいて無病息災を願う風習でした。その他にも七草がゆには、正月気分を区切りをつけたり、おせち料理の食べ過ぎで弱った胃を休めたりする効果もあります。8日の給食では、これにちなんだ「七草ご飯」の他に、雑煮や出世魚のぶりを使った「ぶりの照り焼き」、この辺りの地域に伝わる「煮和え」が登場します。

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実	卵	乳	小麦	そば	落花生			
8	水	七草ご飯	かつお削り節		せり・なすな・ごぎょう はこべら・ほとけのぎ かぶのは・ひるしまな だいこんは・きょうな	すずな(かぶ) すずしろ(だいこん)	米・砂糖									
		牛乳		牛乳												乳
		雑煮	鶏肉・かまぼこ		こまつな	干しいたけ・はくさい	もち									
		ぶりの照り焼き	ぶり				砂糖・でん粉	油								
		煮和え	油揚げ		にんじん	だいこん	砂糖									
9	木	麦ご飯					米・大麦									
		牛乳		牛乳											乳	
		関東煮	がんもどき・うすら卵 はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん	こんにゃく・砂糖								卵	
		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	
		骨太和え		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	キャベツ	砂糖									
10	金	ソフトめん					ソフトめん								小麦	
		中華あんかけ	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ はくさい・干しいたけ	砂糖・でん粉									
		牛乳		牛乳											乳	
		えびしゅうまい・3個	えび・たら			たまねぎ・しょうが	でん粉・砂糖 小麦粉	ラード							えび・小麦	
		ピリ辛ナムル	鶏肉			きゅうり・もやし	砂糖	ごま油								
14	火	ご飯					米									
		牛乳		牛乳											乳	
		なめこ汁	油揚げ・とうふ みそ	わかめ	かぶのは	なめこ・かぶ・ねぎ えのきたけ										
		揚げ照り・2個	鶏肉			しょうが	砂糖・でん粉	油								
		キャベツのシャキシャキいため	豚肉	こんぶ	にんじん	キャベツ		ごま油								
15	水	ご飯					米									
		牛乳		牛乳											乳	
		和風ポトフ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	だいこん しめじ・はくさい	さといも									
		ししゃもフリッター 南蛮ソース・3尾	子持ちししゃも		赤パプリカ・ピーマン	たまねぎ・エリンギ	小麦粉・でん粉・砂糖	油						小麦		
16	木	麦ご飯					米・大麦									
		牛乳		牛乳										乳		
		中華スープ	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	はくさい・もやし・ねぎ										
		焼きぎょうざ・2個	豚肉・鶏肉・だいす		にら	キャベツ・しょうが	小麦粉・水あめ でん粉	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								
17	金	りんごパン					りんごパン								乳・小麦	
		牛乳		牛乳											乳	
		ミートボールのトマト煮込み	肉団子		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ にんにく・グリーンピース	じゃがいも	油								
		ハムチーズピカタ	ハム・卵	チーズ			でん粉・砂糖	油						卵・乳		
		イタリアンサラダ	ツナ			キャベツ・きゅうり とうもろこし		ドレッシング								
20	月	ご飯					米									
		牛乳		牛乳											乳	
		のっぺい汁	油揚げ		にんじん	かぶ・ごぼう・ねぎ	さといも・でん粉 こんにゃく									
		いわしの梅煮	いわし			梅干し	砂糖・でん粉									
		れんこんサラダ	ハム		みずな	れんこん・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ								

献立紹介

14日(火)の「キャベツのシャキシャキいため」は、木曾川中学校の生徒が考えた献立です。キャベツを塩こんぶや豚肉といためて作ります。栄養バランスがよくなるように考えられた献立です。



17日(金)は、友好都市の食文化にふれよう

繊維産業の歴史がある一宮市は2013年から「繊維・ファッション」をキーワードにイタリアのトレビゾ市と友好都市提携を結んでいます。きっかけは、一宮市に勤務していたイタリア人国際交流員が、トレビゾ市にある大学のファッションデザイン学科の学生を招待したことです。学生たちは、繊維関連企業の見学や小学校訪問を通して一宮市民と交流を行ったそうです。17日(金)のイタリアの日には、イタリアの家庭でもよく食べられているトマト煮込みやハムとチーズをはさんだピカタが登場します。

★給食レシピ公開★

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 1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 卵 乳 小麦 えび かに そば 落花生
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		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	
21 火	菜飯	かつお削り節		ひろしまな・きょうな だいこんば		米・砂糖		
	牛乳		牛乳					乳
	かきたま汁	卵・かまぼこ		にんじん	だいこん・えのきたけ はくさい・ねぎ	でん粉		卵
	みそ田楽：生揚げ・2個 ：こんにゃく・1個	生揚げ・みそ				こんにゃく・砂糖 でん粉	ごま	
22 水	麦ご飯					米・大麦		
	ウインナーカレー	ウインナー		にんじん	たまねぎ・しょうが にんにく・グリーンピース	じゃがいも カレールウ	油	小麦
	牛乳		牛乳					乳
	愛知のいちごゼリーヨーグルト		ヨーグルト		ナタデココ・パイン・もも	いちごゼリー		乳
	福神漬				福神漬			
23 木	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	春雨スープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	はくさい	はるさめ		
	春巻き	豚肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし エリンギ	でん粉・砂糖 小麦粉・水あめ	油・ごま油	小麦
	ひじきの中華サラダ	鶏肉	ひじき		きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま油	
24 金	☆きしめん					きしめん		小麦
	☆きしめん(汁)	かまぼこ・油揚げ		にんじん	はくさい・ねぎ 干ししいたけ			
	牛乳		牛乳					乳
	鶏肉とさつまいもの甘辛がらめ	鶏肉				さつまいも・でん粉 砂糖	油	
	ツナ和え	ツナ		ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし	砂糖		
27 月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	☆ひきずり	鶏肉・焼き豆腐		にんじん	えのきたけ・ねぎ はくさい・たまねぎ	かくふ・しらたき 砂糖		小麦
	ニギスフライ	ニギス				パン粉・小麦粉	油	小麦
	※卓上ソース							
	ゆかり和え			こまつな・赤じそ粉	きゅうり・もやし			
28 火	五穀ご飯					米・赤米・黒米・大麦 発芽玄米・もちきび		
	一宮丼の具	鶏肉・卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ・切り干しだいこん えのきたけ	砂糖・でん粉		卵
	牛乳		牛乳					乳
	あいちのつみれ汁	みそ いわしつみれ団子			しょうが・はくさい しめじ・ねぎ・ごぼう			
	☆鬼まんじゅう					鬼まんじゅう		小麦
29 水	☆かきまわし	鶏肉・油揚げ		にんじん	干ししいたけ・ごぼう	米・こんにゃく・砂糖		
	牛乳		牛乳					乳
	吉野汁	とうふ	わかめ		だいこん・ねぎ	さといも・でん粉		
	つくね・2個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	米粉パン粉 砂糖・でん粉	油	
	おかか和え	かつお削り節		ブロッコリー	カリフラワー	砂糖		
30 木	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	☆煮みそ	豚肉・生揚げ だいず・みそ		にんじん さやいんげん	だいこん	さといも・砂糖 こんにゃく		
	ちくわの米粉磯辺揚げ・3本	ちくわ	青のり			米粉	油	
しょうがじょうゆ和え			みずな	もやし・キャベツ・しょうが	砂糖			
31 金	クロスロールパン					クロスロールパン		乳・小麦
	牛乳		牛乳					乳
	焼きそば	豚肉・いか		にんじん・ピーマン	キャベツ・しょうが	焼きそばめん	油	小麦
	パンバンジーサラダ	鶏肉			きゅうり・もやし とうもろこし		ドレッシング	
	コーヒーパウダー					コーヒーパウダー		

＊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 8日・14日・20日・29日・30日のおかずの原料には、「乳・卵・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。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。

※ 27日(月)の卓上ソースは、1～6群に分類していません。

全国学校給食週間とは...?

1月24日～30日の全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割についての理解と関心を高める週間にしましょう。給食の時間を通して、栄養や健康管理の知識のほかにも、地域の農産物を味わい、食事のマナーや伝統的な行事食、郷土料理を学んでほしいと思います。24日～30日の給食には、この地域の郷土料理が毎日登場します。献立表では、郷土料理の献立名が☆印になっています。28日は、一宮市産の食材が太字になっています。

24日きしめん 27日ひきずり 28日鬼まんじゅう 29日かきまわし 30日煮みそ

