





# 平成29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 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	
15 金	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	どさんこ汁	豚肉・とうふ・みそ	わかめ		だいこん・ねぎ・とうもろこし	じゃがいも		
	つくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	でん粉・米粉パン粉 砂糖	油	
	鉄骨和え		ちりめんじゃこ	こまつな・にんじん	キャベツ	砂糖		
18 月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・ こんにゃく・砂糖	油	
	さけの西京焼き	さけ・みそ				砂糖・でん粉	油	
	カリカリ梅和え				だいこん・きゅうり・梅干し			
19 火	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	☆138かきたま汁	卵・かまぼこ		にんじん	だいこん・ねぎ・えのきたけ	でん粉		卵
	☆千両なすと鶏肉の揚げ照り	鶏肉			なす	でん粉・砂糖	ごま・ごま油・油	
	☆ふるさと野菜のおひたし			ほうれんそう	はくさい・もやし	砂糖		
20 水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	五目中華スープ	とうふ・豚肉		チンゲンサイ にんじん	はくさい・たけのこ 干しいたけ			
	揚げぎょうざ・3個	鶏肉			キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが	でん粉・砂糖・小麦粉	ごま油・ラード・油	小麦
	切り干しだいこんのナムル				切り干しだいこん・もやし・きゅうり	砂糖	ごま油	
21 木	りんごパン					りんごパン		乳・小麦
	牛乳		牛乳					乳
	ホワイトシチュー	ベーコン	牛乳	にんじん	かぶ・たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ		乳・小麦
	もみの木ハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ・しょうが・にんにく	砂糖・でん粉	油・ラード	小麦
	ツリーサラダ			ブロッコリー 赤パプリカ	ロマネスコカリフラワー		ドレッシング	
	セレクトクリスマスデザート (チョコムース)					チョコムース		小麦
	セレクトクリスマスデザート (いちごプリン)					いちごプリン		
22 金	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	冬至のみそ汁	油揚げ・みそ・豆乳	わかめ	かぼちゃ・にんじん	だいこん・ねぎ	こんにゃく		
	コロッケ	豚肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉・ 小麦粉・砂糖	油	小麦
	れんこんサラダ		ひじき	こまつな	れんこん・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	
	みかん				みかん			

### ◆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、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ゲン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。
- ※ 調味料は1～6群に分類しないため、「卓上ソース」は分類していません。

### ★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



### ◆献立紹介◆

6日(水)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(こしづ)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(せんりょう)なす」という品種の「なす」もよく知られていて、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(とうじ)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。冬至のころは寒さが厳しく、かぜなどをひきやすい時期です。そこで、夏に収穫し保存していた栄養満点の「かぼちゃ」を食べて、寒い冬を健康に過ごす知恵とされてきました。  
また、栄養豊富な食品を分かりやすく伝えるため、【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)・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。

