



# 令和7年1月分 学校給食献立予定表

食べ物に感謝して食べよう

日	曜日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		みどり：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校	
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海苔	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	
8	水	愛知のだいこん葉ご飯			【だいこん葉】		【こめ】				
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					667	820	
		さばの照り焼き	さば				さとう・でんぷん	あぶら			
		そばろきんぴら	とりにく		にんじん・さやいんげん	しらたき・ごぼう	さとう	あぶら ごまあぶら	29.8	34.6	
		もち入りすまし汁	かまぼこ		にんじん・こまつな	はくさい・えのきたけ ほししいたけ	もち				
9	木	ご飯					【こめ】				
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					649	805	
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも・カレールウ	あぶら			
		オムレツ	たまご				さとう	あぶら	21.9	26.1	
		◎コールスロー			キャベツ・とうもろこし		ドレッシング				
10	金	ご飯					【こめ】				
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					663	825	
		☆ポテトコロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら			
		◎こまつなのしらす和え		しらす	こまつな・にんじん	もやし	さとう		24.0	28.6	
		ぶた汁	ぶたにく・【とうふ】 あかみそ		にんじん	こんにゃく・ごぼう・だいこん ねぎ	さといも	あぶら			
14	火	ご飯					【こめ】				
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					638	786	
		てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら			
		◎ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー		さとう		30.7	35.9	
		吉野汁	ぶたにく・【とうふ】		にんじん	だいこん・ほししいたけ・ねぎ	さといも・でんぷん	あぶら			
15	水	サンドイッチパンズパン					サンドイッチパンズパン				
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					707	866	
		ハンバーグのトマトソースがけ	ぶたにく・とりにく		【トマト】	たまねぎ	でんぷん・さとう	ラード あぶら			
		ポイルキャベツ				キャベツ			29.2	35.3	
		スライスチーズ		チーズ							
		冬野菜のクリームスープ	ベーコン・とうにゅう		にんじん・ブロッコリー	かぶ・たまねぎ・はくさい	ホワイトルウ	あぶら			
16	木	ご飯					【こめ】				
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					660	799	
		☆ふんわり野菜揚げ (小中2)	とうふ・ぎょにくすりみ とうにゅう		にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし	さとう・こむぎこ でんぷん	あぶら			
		ひじきのいため煮	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら			
		とり団子汁		はねぎ・にんじん	はくさい・えのきたけ・しらたき			21.4	24.8		
		<とり団子>	とりにく			たまねぎ	でんぷん・さとう				
17	金	ご飯					【こめ】				
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					687	820	
		ひきずり	とりにく・かまぼこ		【にんじん】	こんにゃく・はくさい えのきたけ・ねぎ	かくふ・さとう	あぶら			
		☆にぎすフライ	【にぎす】				パンこ・こむぎこ	あぶら			
		◎いんげんのごま和え		さやいんげん		さとう	ごま	30.5	34.5		
		*愛知のみかんゼリー			【みかん】	さとう					
20	月	ご飯					【こめ】				
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					615	760	
		絹厚揚げの肉みそがけ	たいす・ぶたにく・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら			
		◎はくさいのツナ和え	まぐろフレーク		にんじん	はくさい	さとう		26.0	31.1	
		みぞれ汁	とりにく		にんじん・こまつな	えのきたけ・しめじ・こんにゃく ねぎ・だいこん・しょうが		あぶら			
21	火	中華めん					【ちゅうかめん】				
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					647	791	
		五目あんかけラーメン (汁)	ぶたにく・なると		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たけのこ ほししいたけ・きくらげ	でんぷん	あぶら			
		☆揚げギョーザ (小2中3)	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら	24.3	28.4	
		◎もやしの中華サラダ			もやし・きゅうり		ドレッシング				
22	水	ご飯					【こめ】				
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					607	795	
		肉団子 (小2中3)	とりにく・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・ごぼう・ねぎ れんこん・しょうが	パンこ・さとう	ラード ごまあぶら ごま・あぶら			
		◎キャベツのしそひじき和え		ひじき	こまつな・しそのみ	キャベツ	さとう・みずあめ	あぶら			
		かす汁	ぶたにく・【とうふ】 しるみそ	にんじん	だいこん・えのきたけ・ねぎ しょうが		あぶら	23.5	29.7		

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7年1月分 学校給食献立予定表

食べ物の感謝して食べよう

日	曜日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海苔	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
23	木	わかめご飯		わかめ			【こめ】		647	814
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆とり肉のはちみつしょうがらめ	とりにく			しょうが・【ねぎ】・レモン	でんぷん・こめ さとう・【はちみつ】	あぶら		
		◎シャキシャキ和え			みずな	【れんこん】・とうもろこし		ドレッシング		
24	金	ご飯					【こめ】		646	800
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら		
		いかとブロッコリーの中華いため	いか		ブロッコリー	にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら		
27	月	ご飯					【こめ】		588	748
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		さけの塩焼き	さけ					あぶら		
		◎ほうれんそうのごまさみか和え	ささみフレーク		ほうれんそう・にんじん	もやし		ごま ドレッシング		
28	火	愛知の恵み汁	ぶたにく・【とうふ】 あぶらあげ・ミックスみそ		にんじん・【みつば】	【れんこん】・だいこん えのきたけ	さといも	あぶら	32.3	39.8
		おにぎりのり		のり						
		きしめん					【きしめん】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
29	水	クロワッサン					クロワッサン		667	777
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく				でんぷん・さとう	ラード あぶら		
		イタリアンゼリー				ナタデココ				
30	木	ご飯					【こめ】		647	809
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		みそおでん	ぶたにく・はんぺん 【うずらたまご】・あかみそ		にんじん	こんにゃく・だいこん	さといも・さとう	あぶら		
		キャベツ入りつくね	とりにく・かつおぶし			【キャベツ】・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら		
31	金	ご飯					【こめ】		622	779
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆ミンチカツ	ぎゅうにく・ぶたにく			キャベツ・たまねぎ	でんぷん・パン さとう・こむぎこ	あぶら		
		◎ブロッコリーのドレッシング和え			ブロッコリー			ドレッシング		
31	金	はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい とうもろこし		あぶら	21.4	25.2

○ \* 印の愛知のみかんゼリーの空容器・スプーン、いよかんの皮・空袋は業者が回収します。

- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。（天候などにより、産地が変わることがあります。）
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- 17日は「愛知を食べる学校給食の日」です。
- 23日は「一宮を食べる学校給食の日」です。
- 〇印は「卵除去食」提供日です。
- 8日、14日、20日、27日のおかずには、調味料にえび・かに・くるみ・小麦・卵・乳を含むことがあります。食材にはこれらのアレルゲンとそば・落花生を含んでいません。

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。ご家庭でも給食の味を再現してみてください。

## 今年巳(へび)年!

へびは、食べる時に獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



1月24日～30日は、**全国学校給食週間!**