





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！

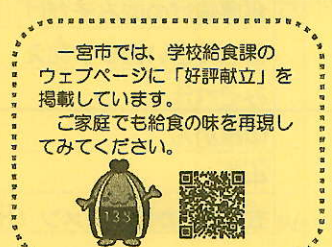
# 令和7年1月分 学校給食献立予定表

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		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 海そう	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 牛乳 ☆とり肉のはちみつしょうゆがらめ ◎シャキシャキ和え 一宮のかきたま汁	わかめ 【ぎゅうにゅう】				しょうが・【ねぎ】・レモン 【れんこん】・とうもろこし 【だいこん】・えのきだけ ほししいたけ	【こめ】 でんぷん・こめこ さとう・【はちみつ】 でんぷん	あぶら ドレッシング	647	814	
		ご飯 牛乳 ☆春巻 いかとブロッコリーの中巻いため はるさめスープ ＊いよかん	【ぎゅうにゅう】					【こめ】	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ さとう・でんぷん はるさめ	こまあぶら あぶら こまあぶら あぶら	646	800
		ご飯 牛乳 さけの塩焼き ◎ほうれんそうのごまさみし和え 愛知の恵み汁 おにぎりのり	【ぎゅうにゅう】					【こめ】		あぶら ごま ドレッシング あぶら	588	748
28	火	きしめん 牛乳 きしめん(汁) かつお節 ☆野菜かき揚げ ◎キャベツのしそ和え	【ぎゅうにゅう】					【きしめん】		635	781	
		ご飯 牛乳 ポロニアステーキ イタリアンゼリー くいちごゼリー くシャインマスカットゼリー ミネストローネ	【ぎゅうにゅう】						あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	22.6	25.8	
		ご飯 牛乳 みそおでん キャベツ入りつくね ◎切りほしだいこんのごま酢和え	【ぎゅうにゅう】					【こめ】	さとう でんぷん・さとう さとう	あぶら ラード あぶら ごまあぶら	667	777
29	水	クロワッサン 牛乳 ポロニアステーキ イタリアンゼリー くいちごゼリー くシャインマスカットゼリー ミネストローネ	【ぎゅうにゅう】					クロワッサン	あぶら ラード あぶら あぶら	21.2	24.4	
		ご飯 牛乳 みそおでん キャベツ入りつくね ◎切りほしだいこんのごま酢和え	【ぎゅうにゅう】					【こめ】	さとう でんぷん・さとう さとう	あぶら ラード あぶら ごまあぶら	647	809
		ご飯 牛乳 ☆ミンチカツ ◎ブロッコリーのドレッシング和え はくさいとベーコンのスープ	【ぎゅうにゅう】					【こめ】	でんぷん・パンこ さとう・こむぎこ ドレッシング あぶら	622	779	
30	木	ご飯 牛乳 みそおでん キャベツ入りつくね ◎切りほしだいこんのごま酢和え	【ぎゅうにゅう】					【こめ】	あぶら ラード あぶら ごまあぶら	23.6	27.9	
		ご飯 牛乳 ☆ミンチカツ ◎ブロッコリーのドレッシング和え はくさいとベーコンのスープ	【ぎゅうにゅう】					【こめ】	あぶら ドレッシング あぶら	21.4	25.2	
		ご飯 牛乳 ☆ミンチカツ ◎ブロッコリーのドレッシング和え はくさいとベーコンのスープ	【ぎゅうにゅう】					【こめ】	あぶら ドレッシング 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。
- ☼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ギーとそば・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、食べるとき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!**

