



| 日 曜 日 | 献立名 | 主に体の組織をつくる食品群 | | 主に体の調子を整える食品群 | | 主にエネルギーになる食品群 | | 給食回数 17回 |
|-------------|-----------------|------------------------------|----------------------------|----------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|---|
| | | 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 果物・きのこ | 5群 穀類・いも・砂糖 | 6群 油脂・種実 | |
| 7 水 | ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | 七草献立 |
| | 根菜のみそ煮 | うずら卵・とり肉 豆みそ・けずりぶし | | にんじん | れんこん・ごぼう こんにゃく | じゃがいも・砂糖 | | |
| | 七草ごはん | | | 七草・だいこんの葉 | だいこん | | ごま | |
| | 豆腐しんじょ | 大豆・いとよりだい すけとうだら | | かぼちゃ・にんじん | たまねぎ・えだまめ | やまいも キヤッサバでん粉 | なたね油 | |
| 8 木 | 麦ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 麦ごはん | | アジア・フレンドシップ 給食 Aichi-Nagoya 2026 |
| | チキンキーマカレー | とり肉・大豆 | ヨーグルト・チーズ | にんじん・パセリ | たまねぎ | | カレールウ（甘口） 米ぬか油 | |
| | アチャール | | | にんじん | キャベツ たまねぎ レモン果汁 | 砂糖 | オリーブ油 | |
| | たらフライ | 大豆・すけとうだら | | | | 小麦粉 キヤッサバでん粉 | えごま油・米ぬか油 | |
| | マンゴーゼリー | | | | | マンゴーゼリー | | |
| 9 金 | ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | |
| | 肉じゃが | ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ・しらたき | じゃがいも・砂糖 | | |
| | ごま酢あえ | | | | キャベツ・もやし きゅうり・しょうが | 砂糖 | ごま | |
| | 納豆あえ | 納豆 | チーズ | パセリ | | 砂糖 | | |
| 13 火 | ツイストパン・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ツイストパン | | 小学部 |
| | パスタスープ | とり肉 ショルダーベーコン | | にんじん・パセリ | たまねぎ | じゃがいも マカロニ | | |
| | コーンサラダ | | | | キャベツ・きゅうり スイートコーン | | コールスロードレッシング | |
| | ハンバーグ | 大豆・とり肉 ぶた肉 | | | たまねぎ | とうもろこしでん粉 キヤッサバでん粉 | なたね油・バーム油 ラード・ひまわり油 | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | |
| 14 水 | ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | |
| | つみれ汁 | つみれ・けずりぶし | | にんじん | だいこん・根深ねぎ ごぼう | | | |
| | おひたし | | | にんじん ほうれんそう | キャベツ | 砂糖 | | |
| | レバーとじゃがいものごまがらめ | とりレバー・とり肉 | | | | じゃがいも・砂糖 じゃがいもでん粉 とうもろこしでん粉 | 米ぬか油・ごま | |
| 15 木 | 麦ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 麦ごはん | | |
| | 中華飯 | ぶた肉・うずら卵 えび | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ・はくさい もやし | じゃがいもでん粉 | | |
| | 華風あえ | | | にんじん | キャベツ・きゅうり | はるさめ・砂糖 | ごま油 | |
| | 春巻き | ぶた肉 | | にんじん | キャベツ・たまねぎ | 小麦粉・米粉 粉あめ | 大豆油・ラード ショートニング 米ぬか油 | |
| 16 金 | ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | |
| | 麦みそ汁 | 豆腐・麦みそ けずりぶし | | にんじん | だいこん・たまねぎ 根深ねぎ | | | |
| | ひじきと野菜のねりごまあえ | | ひじき | にんじん ほうれんそう | キャベツ・もやし | 砂糖 | ごま | |
| | とり肉の甘辛しょうゆ揚げ | とり肉 | | | | じゃがいもでん粉 砂糖 | 米ぬか油 | |
| 19 月 | 麦ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 麦ごはん | | たべまるの おすすめ |
| | 豆腐とわかめのみそ汁 | 豆腐・米みそ けずりぶし | わかめ | | たまねぎ・根深ねぎ | じゃがいも | | |
| | れんこんサラダ | とり肉（蒸） | | にんじん | キャベツ・れんこん きゅうり | 砂糖 | マヨネーズ風ドレッシング | |
| | ツナそぼろ丼 | まぐろ（油漬） | | | スイートコーン グリンピース | 砂糖 | ごま | |
| 20 火 | 中華めん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 中華めん | | 高等部 |
| | とんこつラーメン | ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ・キャベツ もやし・根深ねぎ しょうが・にんにく | じゃがいもでん粉 | | |
| | 中華サラダ | とり肉（蒸） | | | キャベツ・きゅうり 切干したいこん | 砂糖 | ごま油 | |
| | ぎょうざ | 大豆・とり肉 ぶた肉 | | にら | キャベツ・たまねぎ | 小麦粉 とうもろこしでん粉 キヤッサバでん粉 | ラード | |
| | 杏仁豆腐 | | | | | 杏仁豆腐 | | |
| 21 水 | ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | 「りっちゃんの元気 サラダ」とは? 『サラダでげんき』の 主人公りっちゃんが 作ったサラダを イメージしたもの です。 |
| | だいこんとさといものそぼろ煮 | ぶた肉・はんぺん けずりぶし | | にんじん | だいこん | さといも・砂糖 じゃがいもでん粉 | | |
| | りっちゃんの元気サラダ | ハム・かつお節 | こんぶ | にんじん | キャベツ・きゅうり スイートコーン | 砂糖 | トマトドレッシング オリーブ油 | |
| | 厚焼き卵 | かつお・鶏卵 かつおだし | | | | キャッサバでん粉 砂糖 | なたね油・バーム油 | |
| 22 木 | スライスパン・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | スライスパン | | |
| | ポークピーンズ | 大豆・ぶた肉 ベーコン | | にんじん | たまねぎ | じゃがいも・砂糖 | | |
| | プロッコリーサラダ | | | プロッコリー | キャベツ スイートコーン | | フレンチドレッシング | |
| | ウインナー | ウインナー | | | | | | |
| | ブルーベリージャム | | | | | ブルーベリージャム | | |
| 23 金 | ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | あじフリッター 小1個 中・高・職2個 |
| | みそ煮込みおでん | うずら卵・生揚げ ぶた肉・豆みそ けずりぶし | こんぶ | | だいこん こんにゃく | さといも・砂糖 | | |
| | アーモンドあえ | | | ほうれんそう にんじん | キャベツ・もやし | 砂糖 | アーモンド | |
| | あじフリッター | あじ | おきあみ・あおさ | | | 小麦粉・米粉・砂糖 とうもろこしでん粉 | 大豆油・米ぬか油 | |

| 日曜日 | 献立名 | 主に体の組織をつくる食品群 | | 主に体の調子を整える食品群 | | 主にエネルギーになる食品群 | | 給食回数 17回 |
|-----|---------------|----------------------|----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------|--------------|
| | | 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 果物・きのこ | 5群 穀類・いも・砂糖 | 6群 油脂・種実 | |
| 26月 | ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | |
| | 豚汁 | 豆腐・ぶた肉 豆みそ・けずりぶし | | にんじん | だいこん・ごぼう こんにゃく 根深ねぎ | | | |
| | たくあんあえ | | | | キャベツ・きゅうり たくあん漬 | 砂糖 | ごま | |
| | さばの煮つけ | さば | | | しょうが | 砂糖 | | |
| 27火 | ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | 愛知県の 郷土料理 |
| | ひきずり | とり肉・焼き豆腐 | | | はくさい・根深ねぎ こんにゃく えのきたけ | 砂糖 | | |
| | 煮あえ | けずりぶし | こんぶ | にんじん | だいこん・れんこん | 砂糖 | | |
| | かぼちゃコロッケ | 大豆・とり肉 | | かぼちゃ | たまねぎ | 小麦粉・砂糖 コーニングリット | 大豆油・なたね油 米ぬか油 | |
| 28水 | ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | 熊本県の 郷土料理 |
| | 太平燕 | うずら卵・えび ぶた肉・かまぼこ | | にんじん | はくさい・もやし たけのこ | はるさめ | | |
| | ゆかりあえ | | | にんじん・しそ(粉) | キャベツ・もやし | 砂糖 | | |
| | れんこんサンドフライ | 大豆・とり肉 | | | たまねぎ・れんこん しいたけ | 小麦粉 じゃがいもでん粉 | 米ぬか油 | |
| 29木 | 米粉パン・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | 米粉パン | | |
| | かぶとはくさいのクリーム煮 | とり肉 | 牛乳・脱脂粉乳 チーズ | にんじん | たまねぎ・かぶ はくさい | じゃがいも | ベシャメルソースの素 生クリーム | |
| | ツナサラダ | まぐろ(油漬) | | | キャベツ・きゅうり スイートコーン | | たまねぎドレッシング | |
| | ミックスフルーツ | | | | 黄桃・みかん パインアップル | | | |
| 30金 | ごはん・飲用牛乳 | | 飲用牛乳 | | | ごはん | | 山梨県の 郷土料理 |
| | ほうとう | 米みそ・けずりぶし | | かぼちゃ・にんじん | はくさい・だいこん 根深ねぎ・しめじ | きしめん | | |
| | おかかあえ | かつお節 | | にんじん | キャベツ・もやし | 砂糖 | | |
| | ヒレカツ | ぶた肉 | | | | 小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉 | サフラン油 米ぬか油 | |

1月の目標「給食について知ろう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」
…米粉パン
- 小麦「きぬあかり」
…スライスパン、ツイストパン、中華めん
- 大豆「フクユタカ」
…水煮大豆、豆腐、納豆
生揚げ、焼き豆腐
- 七草
- キャベツ
- はくさい
- ブルーベリー…ブルーベリージャム



今月の平均栄養量

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミン | | | 食物繊維 g | 食塩相当量 g |
|-----|---------------|------------|---------|-------------|---------|---------|-------------------|-------------------|-----------|------------|
| | koal | | | | | A µgRAE | B ₁ mg | B ₂ mg | C mg | |
| 小学部 | 577 | 22.5 | 20.3 | 325 | 2.3 | 332 | 0.47 | 0.51 | 25 | 3.5 |
| 中学部 | 672 | 25.9 | 22.9 | 345 | 2.9 | 392 | 0.58 | 0.56 | 31 | 4.3 |
| 高等部 | 730 | 27.8 | 23.9 | 355 | 3.0 | 422 | 0.63 | 0.57 | 33 | 4.7 |

七草

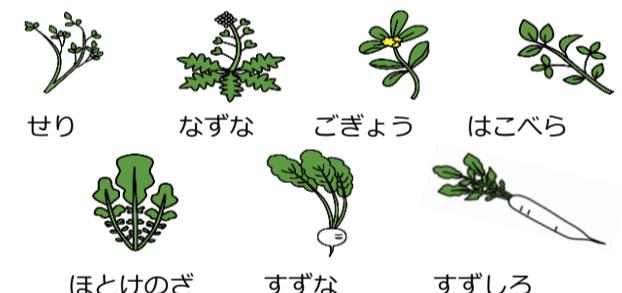
昔は1月7日に、七草を神前にお供えし、おかゆなどにして食べることで、病気にならないように祈っていました。

現在でも、正月に七草がゆとして食べる習慣が残っています。

松平地区でとれた七草を使い、

7日(水)に「七草ごはん」を実施します。

春の七草

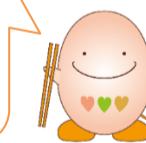


<今月の季節の食材>



たべまるのおすすめ

今月は、19日(月)の【ツナそぼろ丼】まる。作り方や写真は、右の二次元コードを読み込むか、たべまるをタップしてレシピの検索画面に「たべまる給食」と入れるとすぐに見つかるまる。



たべまる給食 検索

▲豊田市クリックパッド公式キッチンはこちらから

アジア・フレンドシップ給食

2026年に愛知県の各地でアジア・アジアパラ競技大会が開催されます。

給食では参加国にちなんだ献立を実施します。

第1回アジア競技大会開催国であるインドにちなんだ献立です。

インドの国旗



8日(木)
に
実施します

- チキンキーマカレー
- アチャール
- マンゴーゼリー



第20回アジア競技大会マスコット
ホノホン

全国学校給食週間 24日(土)~30日(金)



日本の学校給食は、明治22年に山形県の小学校で始まったといわれています。

戦争によって一時中止されていましたが、戦後、外国からの援助により、学校給食は再開されました。

このことを記念して、「全国学校給食週間」が定められました。

今年度の学校給食週間は、郷土料理を紹介します。

27日(火)ひきずり(愛知県)・・・とり肉を使ったすきやき

28日(水)太平燕(熊本県)・・・春雨をメインにした、具だくさんの中華風春雨スープ

30日(金)ほうとう(山梨県)・・・小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、みそ仕立ての汁で煮込んだ料理



1月、2月の給食で、各部の卒業学年からのリクエスト献立を実施します！

1月は小学部と高等部のリクエスト献立です。

お楽しみに！

※牛乳の表記については、2種類になります。毎日つく「飲用牛乳」と調理に使用する「牛乳」です。
飲用牛乳とは200mLパック入りの牛乳です。

※天候など、やむを得ない事情により、産地や献立が変更される場合があります。

※食物アレルギーの原因食品の使用については「食物アレルギー原因食品一覧表」で御確認ください。

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●