

日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのものになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく 質 小豆 (上)枝 中学校 (下)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
7	水	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		664 23.4 831 28.2	
		コーンコロッケ	大豆			スイートコーン	小麦粉 砂糖 水あめ じゃがいもでん粉	大豆油 ショートニング 米ぬか油		
		花野菜サラダ	まぐろ(油漬)		ブロッコリー	カリフラワー		コールスロードレッシング		
		豆乳スープ	ワインナー 豆乳 米みそ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ		バター		
		ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			
8	木	七草ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳	七草 だいこんの葉	だいこん	麦ごはん	ごま	618 25.8 782 31.5	
		豆腐と卵のしんじょ 七草献立	すけとうだら 鶏卵 豆腐		にんじん	グリンピース	じゃがいもでん粉 砂糖 小麦粉	大豆油		
		根菜のみそ煮	とり肉 けずりぶし 豆みそ		にんじん	こんにゃく れんこん ごぼう	じゃがいも 砂糖			
		乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 水あめ			
9	金	麦ごはん 飲用牛乳 鍋開き献立		飲用牛乳			麦ごはん		707 25.2 831 28.0	
		にぎすフライ	にぎす				小麦粉	米ぬか油		
		せんざい					餅 あずき 砂糖			
		けんちん汁	ちくわ 豆腐		にんじん こまつな	ごぼう だいこん 根深ねぎ こんにゃく				
13	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		657 27.7 785 31.6	
		ツナそぼろ丼 たべまるのおすすめ	まぐろ(油漬)			スイートコーン グリンピース	砂糖	ごま		
		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	砂糖	オリーブ油		
		がめ煮 福岡県郷土料理	とり肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	こんにゃく れんこん しいたけ	さといも 砂糖			
14	水	サンドイッチロール 飲用牛乳 ケチャップ		飲用牛乳			サンドイッチロール		649 25.2 802 30.7	
		ホットドッグ	ワインナー							
		りんごサラダ				キャベツ きゅうり りんご(生)		コールスロードレッシング		
		かぶのポトフ	とり肉		にんじん	はくさい かぶ たまねぎ	じゃがいも			
15	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		658 23.4 826 28.4	
		ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		根深ねぎ	砂糖 小麦粉 とうもろこしでん粉 コーンフラワー	米ぬか油		
		骨太サラダ	まぐろ(油漬)	ひじき 干しえび		キャベツ きゅうり スイートコーン	マカロニ 砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング		
		いものこ汁 岩手県郷土料理	ちくわ けずりぶし		にんじん	はくさい だいこん	さといも			
16	金	えびピラフ 飲用牛乳	えび	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ スイートコーン	麦ごはん	なたね油	615 25.8 787 31.8	
		とり肉のハーブ焼き	とり肉		バジル バセリ			オリーブ油		
		オニオヌースープ	ワインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ				
		(中のみ) ヨーグルト		ヨーグルト						
19	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		672 28.9 802 33.4	
		納豆巻き	納豆	チーズ	パセリ		砂糖			
		ごま酢あえ			にんじん	もやし はくさい しょうが	砂糖	ごま		
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも 砂糖			
20	火	手巻きのり		のり					654 26.9 784 31.4	
		麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん			
		いわしの梅煮	いわし			梅干し	砂糖 じゃがいもでん粉			
		ほうとう 山梨県郷土料理	ぶた肉 油揚げ 米みそ		かぼちゃ にんじん	はくさい 根深ねぎ しめじ	ほうとうめん さといも			
21	水	みかん(生)				みかん(生)			707 24.6 849 28.3	
		ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン			
		ハンバーグのワインソースかけ	ぶた肉 とり肉 大豆			たまねぎ	砂糖 キヤッサバでん粉 じゃがいもでん粉	ラード バーム油 なたね油 ひまわり油		
		イタリアンサラダ	まぐろ(油漬)		にんじん	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング		
22	木	ミネストローネ	ワインナー		にんじん トマト パセリ トマトピューレ	たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ	オリーブ油	623 27.0 789 32.9	
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素			
		中華めん 飲用牛乳		飲用牛乳			中華めん			
		揚げしゅうまい	とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん ほうれんそう	スイートコーン たまねぎ	小麦粉 砂糖	ラード 米ぬか油		
23	金	チンゲンサイのごまあえ	まぐろ(油漬)		チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま ごま油	775 26.9 948 32.7	
		とんこつラーメン	ぶた肉 かまぼこ		にんじん	はくさい 根深ねぎ しょが にんにく	じゃがいもでん粉			
		麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん			
		たらフライ Aichi-Nagoya 2026	すけとうだら 大豆				小麦粉 キヤッサバでん粉	えごま油 米ぬか油		
		アチャール アジア・フレンドシップ給食			にんじん	キャベツ たまねぎ レモン果汁	砂糖	オリーブ油		
		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 バセリ	たまねぎ		カレールウ(甘口) なたね油		
		マンゴーゼリー					マンゴーゼリー			

日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・穀実
26	月	麦ごはん 飲用牛乳	全 国 学 校 給 食 週 間	飲用牛乳			麦ごはん	
		さばの塩焼き		さば				
		たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあん漬	砂糖	ごま
		豚汁		ぶた肉 豆腐 油揚げ 豆みそ けずりぶし	にんじん	だいこん 根深ねぎ ごぼう こんにゃく		
		味付けのり		のり				
27	火	麦ごはん 飲用牛乳	山口県郷土料理	飲用牛乳			麦ごはん	
		チキンチキンごぼう		とり肉		ごぼう えだまめ	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油
		ほうれんそうのおひたし		まぐろ(油漬) 油揚げ	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	砂糖	
		冬野菜のすまし汁		豆腐	こまつな にんじん	だいこん はくさい えのきたけ		
28	水	米粉パン 飲用牛乳	校	飲用牛乳			米粉パン	
		オムレツ		鶏卵			とうもろこしでん粉	大豆油
		マカロニサラダ		とり肉	にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ風ドレッシング
		ミルクスープ		ベーコン	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ しめじ	じゃがいも 生クリーム バター
29	木	麦ごはん 飲用牛乳	週	飲用牛乳			麦ごはん	
		レバーと大豆のごまがらめ		大豆 とり肉 とりレバー			じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油 ごま
		海藻サラダ		まぐろ(油漬)	わかめ ひじき	キャベツ きゅうり		和風玉ねぎドレッシング
		ふ玉汁		豆腐 かまぼこ けずりぶし	にんじん みつば	えのきたけ	豆玉ふ	
30	金	麦ごはん 飲用牛乳	間	飲用牛乳			麦ごはん	
		春巻き		ぶた肉	にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	じゃがいもでん粉 水あめ 小麦粉	米ぬか油 大豆油
		切干しだいこんのナムル		とり肉	ほうれんそう	切干しだいこん もやし	砂糖	ごま
		肉だんごの中華スープ		肉だんご 豆腐	チンゲンサイ にんじん	根深ねぎ しょうが しいたけ	じゃがいもでん粉	

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」
…麦ごはん、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、納豆
- 七草 ●はくさい
●ブルーベリー…ブルーベリージャム

WE LOVE いよた

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



23日（金）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

七草

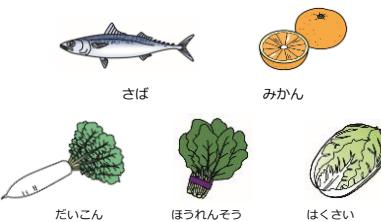
昔は1月7日に、七草を神前にお供えし、おかゆなどにして食べることで、病気にならないように祈っていました。

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、8日（木）に「七草ごはん」を実施します。



＜今月の季節の食材＞



鏡開き

せんざい 9日（金）

1月11日は、「鏡開き」です。

鏡開きは、鏡わりともいわれています。健やかで幸多い1年になりますようにと無病息災を願います。

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」が定めされました。

たべまるのおすすめ

今月は、13日（火）の【ツナそぼろ丼】ある。

作り方や写真は、下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

▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから

旭中学校

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●



*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。

*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。

*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。

エネルギー
(kcal)
たんぱく質
(g)
脂質
(g)
炭水化物
(g)
中学校
(下)