



日曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		主に体をつくるものとなる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	主に体の調子を整えるものとなる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーのものとなる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
7 水	七草ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳	七草・だいこん・だいこんの葉	ごはん・ごま	690 28.8
	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・キャッサバでん粉・なたね油	
	根菜のみそ煮	とり肉・うずら卵・豆みそ・けずりぶし	にんじん・れんこん・こんにゃく・ごぼう	じゃがいも・砂糖	
	乾燥小魚	いわし		砂糖・水あめ	
8 木	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	658 26.1
	タコライス	ぶた肉	たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく	米ぬか油	
	タコライスの野菜(チーズ入り)	チーズ	キャベツ・きゅうり		
	コンソメスープ	ウインナー	にんじん・たまねぎ	じゃがいも	
9 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	648 24.7
	にぎすフライ・◆中濃ソース	にぎす		小麦粉・米ぬか油	
	ゆかりあえ		キャベツ・もやし・にんじん・しそ(粉)		
	雑煮	とり肉・かまぼこ・けずりぶし	にんじん・こまつな・えのきたけ	白玉もち	
13 火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	651 30.8
	いわしの梅煮	いわし	梅干し	じゃがいもでん粉・砂糖	
	花野菜のおかかあえ	かつお節	プロッコリー・カリフラワー・スイートコーン	砂糖	
	豆腐の卵とじ	豆腐・鶏卵・ぶた肉・けずりぶし	たまねぎ・はくさい・にんじん・しいたけ	砂糖	
14 水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	757 27.1
	チキンキーマカレー	とり肉・大豆・ヨーグルト・チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	カレールウ(甘口)・米ぬか油	
	たらフライ Aichi-Nagoya 2026	大豆・すけとうだら		小麦粉・キャッサバでん粉・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		キャベツ・たまねぎ・にんじん・レモン果汁	オリーブ油・砂糖	
15 木	マンゴーゼリー			マンゴーゼリー	
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	675 23.7
	油淋鶏(ユーリンチー)	とり肉	葉ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖・ごま油	
	春雨サラダ	まぐろ(油漬)	キャベツ・チンゲンサイ・スイートコーン	はるさめ・ごま・砂糖	
16 金	わかめスープ	豆腐・かまぼこ・わかめ	たまねぎ・にんじん	じゃがいもでん粉	652 27.9
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	納豆巻き	納豆・チーズ	パセリ	砂糖	
	ごま酢あえ		はくさい・もやし・にんじん	砂糖・ごま	
19 月	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・こんにゃく・にんじん さやいんげん	じゃがいも・砂糖	637 26.4
	手巻きのり	のり			
	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	
	あじフリッター	あじ・おきあみ・あおさ		小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉・砂糖 大豆油・米ぬか油	
20 火	コールスローサラダ	まぐろ(油漬)	キャベツ・にんじん・きゅうり	コールスロードレッシング	681 31.2
	トマトスープ	とり肉	トマト・かぶ・たまねぎ・はくさい にんじん・パセリ		
	コーヒーホットドリンク			コーヒー	
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
21 水	ハンバーグのみぞれソースかけ	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ・だいこん	とうもろこしでん粉・キャッサバでん粉・砂糖 なたね油・パーム油・ラード・ひまわり油	646 28.3
	えびと高野豆腐のうま煮	えび・とり肉・凍り豆腐・ちくわ・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	砂糖・じゃがいもでん粉	
	みかん(生)		みかん(生)		
	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	
22 木	ツナそぼろ丼	まぐろ(油漬)	スイートコーン・さやいんげん	砂糖・ごま	669 26.5
	ひじきサラダ	大豆・とり肉・ひじき	にんじん・えだまめ	和風ドレッシング	
	具だくさんみそ汁	ぶた肉・ミックスみそ・けずりぶし	はくさい・だいこん・にんじん・葉ねぎ えのきたけ	さといも	
	中華めん・飲用牛乳	飲用牛乳		中華めん	
23 金	とんこつラーメン	ぶた肉・かまぼこ	たまねぎ・はくさい・にんじん・根深ねぎ しょうが・にんにく	じゃがいもでん粉	644 26.3
	揚げぎょうざ	ぶた肉	キャベツ・しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖・なたね油・米ぬか油	
	ハムサラダ	ハム	キャベツ・チンゲンサイ・にんじん	マヨネーズ風ドレッシング	
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
26 月	レバーとじゃがいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー		とうもろこしでん粉・じゃがいも じやがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	671 24.1
	おひたし	かつお節	はくさい・もやし・スイートコーン	砂糖	
	つみれ汁	つみれ・豆みそ・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ		
	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	
27 火	野菜入りしゅうまい	大豆・とり肉・ぶた肉	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ スイートコーン	小麦粉・砂糖・ラード	650 27.6
	炒めビーフン	ぶた肉	キャベツ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん	ビーフン・砂糖・米ぬか油	
	フルーツミックス		パインアップル・みかん・黄桃		
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
27 火	さばの塩焼き	さば			
	たくあんあえ		キャベツ・たくあん漬・きゅうり	ごま	
	豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・こんにゃく・にんじん・ごぼう 根深ねぎ		
	味付けのり	味付けのり			

日 曜 日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主に体をつくるものとなる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	主に体の調子を整えるものとなる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーのもととなる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
28 水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	693 25.7
	ヒレカツ・◆中濃ソース	ぶた肉		小麦粉・米粉・とうもろこしでん粉・米ぬか油	
	こんにゃくのきんぴら	とり肉	こんにゃく・にんじん・ごぼう	砂糖・ごま・ごま油	
	すいとん 群馬県郷土料理	油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・はくさい・葉ねぎ しいたけ	すいとん・さといも	
29 木	鶏めし・飲用牛乳	飲用牛乳・とり肉・油揚げ	にんじん・しいたけ	麦ごはん・砂糖	675 28.6
	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・パーム油	
	八杯汁 愛知県郷土料理	豆腐・けずりぶし・こんぶ	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ	じゃがいもでん粉	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
30 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	660 23.1
	かつおのミンチカツ	かつお	しょうが・たまねぎ	小麦粉・キャッサバでん粉・砂糖・大豆油 米ぬか油	
	切干しだいこんサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	ハム	キャベツ・ほうれんそう・切干しだいこん スイートコーン・レモン果汁	砂糖・ごま油・マヨネーズ風ドレッシング	
	さつま汁 鹿児島県郷土料理	とり肉・米みそ	だいこん・こんにゃく・にんじん・ごぼう 葉ねぎ・しいたけ	さといも	

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」

…ごはん、麦ごはん、米粉パン

●小麦「きぬあかり」

…ツイストパン、中華めん

●大豆「フクユタカ」

…水煮大豆、豆腐、油揚げ、納豆

豆みそ

●七草



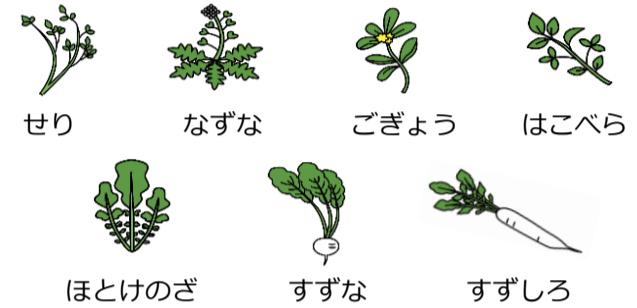
七草

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。

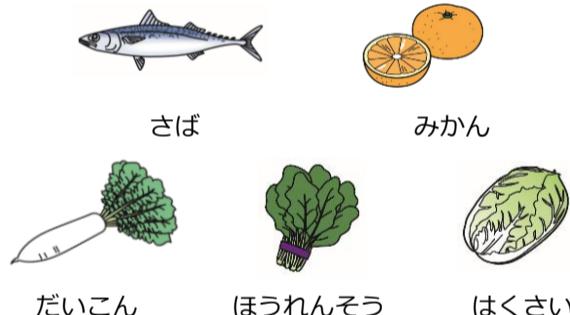
現在でも、正月に七草がゆとして食べる習慣が残っています。

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>



鏡開き

雑煮 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。



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



14日(水)に
実施します

- チキンキーマカレー 第20回アジア競技大会マスコット ホノホン
- アチャール
- マンゴーゼリー

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。

たべまるのおすすめ

今月は、21日(水)の【ツナそぼろ丼】まる。
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



※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。
※献立名にある△◆のついたドレッシング・ソースは、学級で配膳する時に使用します。

足助給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●