



| 日曜日 | 曜日 | 献立名 | 赤のグループ 主に体をつくるもとになる食品 | 緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品 | 黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品 | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|-----|----|-----------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---|---------------------------------|
| | | | 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻 | 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物 | 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類 | |
| 7 | 水 | ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ごはん | 678 27.2 |
| | | 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・こんにやく・ごぼう | じゃがいも・砂糖 | |
| | | 七草ごはん | | 七草・だいこん・だいこんの葉 | 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・キャッサバでん粉・なたね油 | |
| | | 乾燥小魚 | いわし | | キャッサバでん粉・砂糖 | |
| 8 | 木 | 麦ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | 麦ごはん | 752 27.0 |
| | | 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 | |
| | | アチャール | | キャベツ・たまねぎ・にんじん・レモン果汁 | オリーブ油・砂糖 | |
| | | たらフライ | 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 | |
| | | 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 | 638 26.6 |
| | | 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 | |
| | | ゆかりあえ | | キャベツ・もやし・にんじん・しそ(粉) | 砂糖 | |
| | | ぶりの照り焼き | ぶり | | 砂糖・じゃがいもでん粉 | |
| | | 抹茶ふりかけ | | | 抹茶ふりかけ | |
| 13 | 火 | ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ごはん | 633 24.3 |
| | | つみれ汁 | つみれ・けずりぶし | だいこん・にんじん・根深ねぎ・ごぼう | | |
| | | おひたし | | キャベツ・にんじん・ほうれんそう | 砂糖 | |
| | | レバーとじゃがいものごまがらめ | とり肉・とりレバー | | とうもろこしでん粉・じゃがいも じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖・ごま | |
| | | | | | | |
| 14 | 水 | 米粉パン・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | 米粉パン | 629 27.8 |
| | | 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 | たまねぎ・かぶ・はくさい・にんじん | 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 | |
| | | みかん(生) | | みかん(生) | | |
| | | | | | | |
| 15 | 木 | ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ごはん | 680 28.5 |
| | | 肉じゃが | ぶた肉 | たまねぎ・しらたき・にんじん | 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 | |
| | | 納豆巻き | 納豆・チーズ | パセリ | 砂糖 | |
| | | 手巻きのり | のり | | | |
| 16 | 金 | 中華めん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | 中華めん | 704 28.5 |
| | | とんこつラーメン | ぶた肉・かまぼこ | たまねぎ・キャベツ・にんじん・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・切干しだいこん | 砂糖・ごま油 | |
| | | 春巻き | ぶた肉 | にら・にんじん・キャベツ・もやし・エリンギ | 小麦粉・じゃがいもでん粉・水あめ 大豆油・米ぬか油 | |
| | | コーヒー牛乳の素 | | | コーヒー牛乳の素 | |
| 19 | 月 | ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ごはん | 646 27.2 |
| | | 高野豆腐のうま煮 | とり肉・ちくわ・凍り豆腐・けずりぶし | たまねぎ・にんじん | 砂糖・じゃがいもでん粉 | |
| | | はくさいのおかかあえ | かつお節 | はくさい・もやし・にんじん | 砂糖 | |
| | | にぎすフライ・◆ウスターソース | にぎす | | 小麦粉・米ぬか油 | |
| | | | | | | |
| 20 | 火 | ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ごはん | 685 25.5 |
| | | おでん | 生揚げ・うずら卵・ちくわ けずりぶし・こんぶ | だいこん・こんにやく | さといも | |
| | | アーモンドあえ | | キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん | アーモンド・砂糖 | |
| | | 肉みそ | ぶた肉・豆みそ | | 砂糖 | |
| | | | | | | |
| 21 | 水 | 麦ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | 麦ごはん | 652 24.2 |
| | | 豆腐とわかめのみそ汁 | 豆腐・米みそ・油揚げ・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) | キャベツ・れんこん・にんじん・きゅうり | 砂糖・マヨネーズ風ドレッシング | |
| | | ◇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 | |
| 22 | 木 | ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ごはん | 634 26.2 |
| | | すきやき風煮 | ぶた肉・焼き豆腐 | はくさい・こんにやく・根深ねぎ・えのきたけ | 砂糖 | |
| | | 煮あえ | 油揚げ・けずりぶし・こんぶ | だいこん・にんじん・れんこん | 砂糖 | |
| | | わかさぎのから揚げ | わかさぎ | | じゃがいもでん粉・米ぬか油 | |
| | | | | | | |
| 23 | 金 | ツイストパン・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ツイストパン | 626 24.2 |
| | | パスタスープ | とり肉・ショルダーベーコン | たまねぎ・にんじん・パセリ | じゃがいも・マカロニ | |
| | | コーンコールスローサラダ | | キャベツ・スイートコーン・きゅうり | コールスロードレッシング | |
| | | ハンバーグ・◇中濃ソース | 大豆・とり肉・ぶた肉 | たまねぎ | とうもろこしでん粉・キャッサバでん粉 なたね油・パーム油・ラード・ひまわり油 | |
| | | | | | | |
| 26 | 月 | 麦ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | 麦ごはん | 656 24.0 |
| | | 中華飯 | ぶた肉・うずら卵・いか | たまねぎ・はくさい・にんじん もやし・チンゲンサイ | じゃがいもでん粉 | |
| | | 華風あえ | | キャベツ・にんじん・きゅうり・紅しょうが | はるさめ・砂糖・ごま油 | |
| | | 揚げぎょうざ | ぶた肉 | キャベツ・しょうが・たまねぎ | 小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖 なたね油・米ぬか油 | |
| | | | | | | |
| 27 | 火 | ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ごはん | 650 27.2 |
| | | 豚汁 | 豆腐・ぶた肉・豆みそ・油揚げ・けずりぶし | だいこん・こんにやく・にんじん ごぼう・根深ねぎ | | |
| | | たくあんあえ | | キャベツ・たくあん漬・きゅうり | ごま・砂糖 | |
| | | さばの塩焼き | さば | | | |
| | | 味付けのり | 味付けのり | | | |

全国
学
校
給
食
週
間

| 日曜日 | 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 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻 | 緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物 | 黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類 | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|-----|----|----------------|---|--|--|---------------------------------|
| | | | | | | |
| 28 | 水 | スライspan・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | スライspan | 716 28.7 |
| | | ポークビーンズ | 大豆・ぶた肉・ベーコン | たまねぎ・にんじん | じゃがいも・砂糖 | |
| | | ブロッコリーサラダ | | キャベツ・ブロッコリー・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 | |
| 29 | 木 | ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ごはん | 693 25.4 |
| | | 麦みそ汁 | 豆腐・麦みそ・けずりぶし | だいこん・たまねぎ・にんじん・根深ねぎ | | |
| | | ひじきと野菜のねりごまあえ | ひじき | キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう | ごま・砂糖 | |
| | | とり肉の甘辛しょうゆ揚げ | とり肉 | | じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖 | |
| 30 | 金 | ごはん・飲用牛乳 | 飲用牛乳 | | ごはん | 647 26.6 |
| | | 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 | だいこん・にんじん | さといも・じゃがいもでん粉・砂糖 | |
| | | りっちゃんの元気サラダ | ハム・かつお節・こんぶ | キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン | トマトドレッシング・オリーブ油・砂糖 | |
| | | 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 | |

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」
…スライspan、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
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

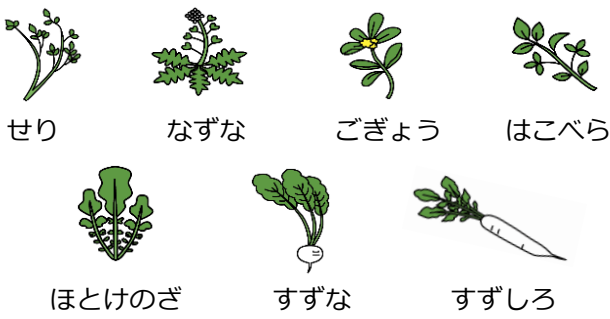
WE LOVE とよた

七 草

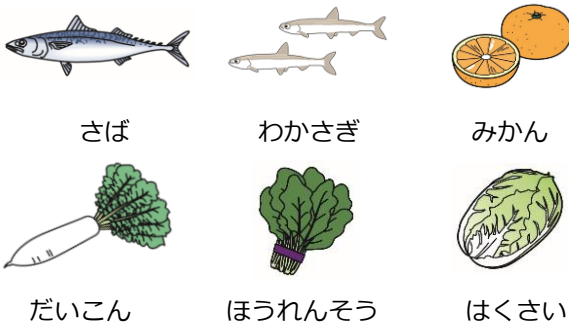
昔は1月7日に、七草を神前にお供えし、おかゆなどにして食べることで、病気にならないように祈っていました。
現在でも、正月に七草がゆとして食べる習慣が残っています。

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



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。



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。