



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・こんにゃく・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・こんにゃく	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・こんにゃく・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・こんにゃく・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

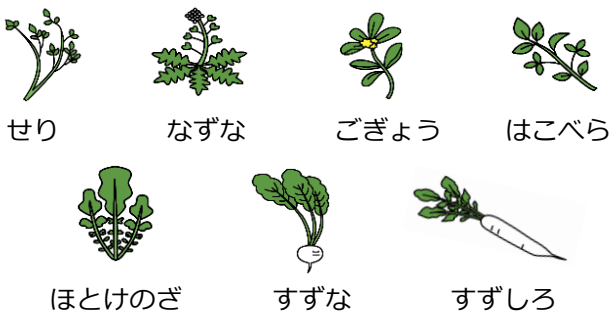
WE LOVE とよた

七 草

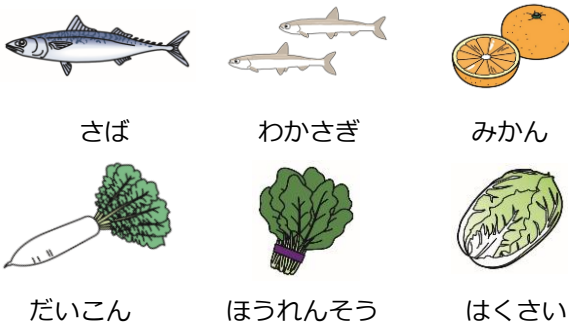
昔は1月7日に、七草を神前にお供えし、おかゆなどにして食べることで、病気にならないように祈っていました。
現在でも、正月に七草がゆとして食べる習慣が残っています。

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。