



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	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	
8 木	乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	638 26.6
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
	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	
9 金	ぶりの照り焼き	ぶり		砂糖・じゃがいもでん粉	680 28.5
	抹茶ふりかけ			抹茶ふりかけ	
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
	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	
13 火	ごま酢あえ		キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが	砂糖・ごま	626 24.2
	★納豆巻き	納豆・★チーズ	パセリ	砂糖	
	手巻きのり	のり			
	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	
14 水	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	647 26.6
	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・バーム油・ラード・ひまわり油	
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
15 木	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	752 27.0
	りっちゃんの元氣サラダ	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・バーム油	
	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	
16 金	★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	693 25.4
	アチャール Aichi-Nagoya 2026		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	
19 月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	652 24.2
	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	
20 火	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	704 28.5
	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	まぐろ(油漬)	スイートコーン・グリンピース	砂糖・ごま	
21 水	中華めん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		中華めん	646 27.2
	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・切干しただいこん	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	
22 木	コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	716 28.7
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
	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	
23 金	にぎすフライ・◆ウスターソース	にぎす		小麦粉・米ぬか油	685 25.5
	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★スライスパン	
	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	
24 土	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				
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
	★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	
25 日	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	650 27.2
	肉みそ	ぶた肉・豆みそ		砂糖	
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
	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		
26 月	たくあんあえ		キャベツ・たくあん漬・きゅうり	ごま・砂糖	633 24.3
	さばの塩焼き	さば			
	味付けのり	味付けのり			
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
27 火	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		633 24.3
	おひたし		キャベツ・にんじん・ほうれんそう	砂糖	
	レバーとじやがいもの 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・ごま じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	

日曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものとなる食品	緑のグループ 主に体の調子を整えるものとなる食品	黄のグループ 主にエネルギーのもととなる食品	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	
28水	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	
29木	★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）		
30金	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	

## 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、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



### 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



15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

## 七草

### 春の七草

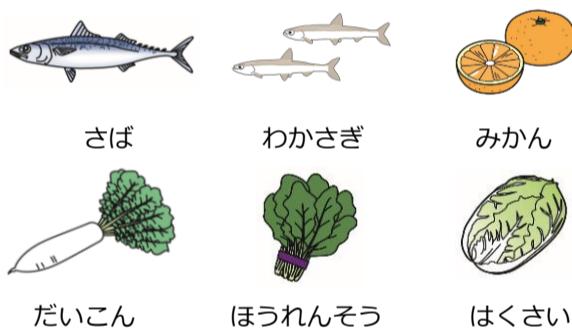
昔は1月7日に、七草を神前にお供えし、おかゆなどにして食べることで、病気にならないように祈っていました。

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。



### ＜今月の季節の食材＞



### 鏡開き

#### 雑煮 8日(木)

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、19日（月）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。

※★は乳又は卵を含みます。  
※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。  
※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。

東部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●