

2025年度 1月		学校給食献立一覧表		小学校		 献立B				東部給食センター 豊田市教育委員会			
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 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とになる食品 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)				
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 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						
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	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						
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	★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・★ベシヤメルソースの素 ★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）								
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	にぎす				小麦粉・米ぬか油						
		◆ウスターソース											
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 ◇マヨネーズ風ドレッシング	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						
		ツナそぼろ丼	まぐろ（油漬）		スイートコーン・グリーンピース		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										

日曜日	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	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	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	
28	水	★スライスパン・★飲用牛乳	全国学校給食週間	★飲用牛乳		★スライスパン	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



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、病氣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



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな

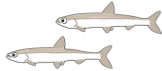


すずしろ

＜今月の季節の食材＞



さば



わかさぎ



みかん



だいこん



ほうれんそう



はくさい



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。

※★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●