



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・青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	
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・だいごんの葉	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	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	
9 金	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			
13 火	★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	
14 水	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	
15 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	
16 金	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	砂糖・ごま	
	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	
19 月	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・グリーンピース	砂糖・ごま	
20 火	★スライスパン・★飲用牛乳	★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	
21 水	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	
22 木	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	
23 金	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	砂糖・アーモンド	
	肉みそ	ぶた肉・豆みそ		砂糖	
26 月	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			
27 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	

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	ごはん・★飲用牛乳	全 国 学 校 給 食 週 間	★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	
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）		
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

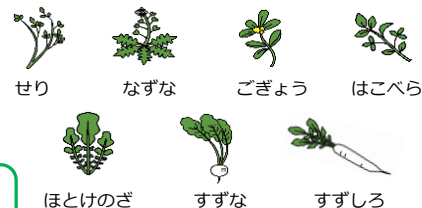


七 草

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 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。

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

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、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。