



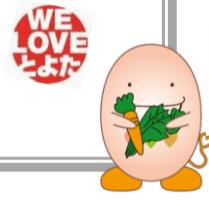
日 曜 日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
7 水	七草ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳	七草・だいこんの葉	だいこん	ごはん	ごま	856 33.5
	豆腐しんじょ	大豆・いとよりだい すけとうだら		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・えだまめ	やまいも キャッサバでん粉	なたね油	
	根菜のみそ煮	とり肉・うずら卵 豆みそ・けずりぶし		にんじん	れんこん・ごぼう こんにゃく	じゃがいも・砂糖		
	乾燥小魚		いわし			砂糖・水あめ		
8 木	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		798 30.3
	タコライス	ぶた肉		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく		米ぬか油	
	タコライスの野菜 (チーズ入り)		チーズ		キャベツ・きゅうり			
	コンソメスープ	ワインナー		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		
9 金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		808 29.5
	にぎすフライ・◆中濃ソース	にぎす				小麦粉	米ぬか油	
	ゆかりあえ			にんじん・しそ (粉)	キャベツ・もやし			
	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		
13 火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		810 36.6
	いわしの梅煮	いわし			梅干し	じゃがいもでん粉 砂糖		
	花野菜のおかかあえ	かつお節		ブロッコリー	カリフラワー スイートコーン	砂糖		
	豆腐の卵とじ	豆腐・鶏卵・ぶた肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ・はくさい しいたけ	砂糖		
14 水	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		940 33.3
	チキンキーマカレー	とり肉・大豆	ヨーグルト・チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ		カレールウ (甘口) 米ぬか油	
	たらフライ Aichi-Nagoya 2026	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	
	アチャール アジア・フレンドシップ給食			にんじん	キャベツ・たまねぎ レモン果汁	砂糖	オリーブ油	
	マンゴーゼリー					マンゴーゼリー		
15 木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		841 28.5
	油淋鶏 (ユーリンチー)	とり肉		葉ねぎ	しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油・ごま油	
	春雨サラダ	まぐろ (油漬)		チンゲンサイ	キャベツ スイートコーン	はるさめ・砂糖	ごま	
	わかめスープ	豆腐・かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいもでん粉		
16 金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		815 32.9
	納豆巻き	納豆	チーズ	パセリ		砂糖		
	ごま酢あえ			にんじん	はくさい・もやし	砂糖	ごま	
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・砂糖		
	手巻きのり		のり					
19 月	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		791 31.3
	あじフリッター	あじ	おきあみ・あおさ			小麦粉・米粉・砂糖 とうもろこしでん粉	大豆油・米ぬか油	
	コールスローサラダ	まぐろ (油漬)		にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング	
	トマトスープ	とり肉		にんじん・パセリ トマト	はくさい・かぶ たまねぎ			
	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
20 火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		871 38.4
	ハンバーグのみぞれソースかけ	大豆・とり肉・ぶた肉			たまねぎ・だいこん	とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・パーム油 ラード・ひまわり油	
	えびと高野豆腐のうま煮	えび・とり肉 凍り豆腐・ちくわ けずりぶし		にんじん	たまねぎ	砂糖 じゃがいもでん粉		
	みかん (生)				みかん (生)			
21 水	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		784 33.1
	ツナそぼろ丼 たべまるのおすすめ	まぐろ (油漬)		さやいんげん	スイートコーン	砂糖	ごま	
	ひじきサラダ	大豆・とり肉	ひじき	にんじん	えだまめ		和風ドレッシング	
	具だくさんみそ汁	ぶた肉・ミックスみそ けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	はくさい・だいこん えのきたけ	さといも		
22 木	中華めん・飲用牛乳		飲用牛乳			中華めん		803 30.2
	とんこつラーメン	ぶた肉・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・はくさい 根深ねぎ・しょうが にんにく	じゃがいもでん粉		
	揚げぎょうざ	ぶた肉			キャベツ・しょうが たまねぎ	小麦粉・砂糖	なたね油・米ぬか油	
	ハムサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	ハム		チンゲンサイ にんじん	キャベツ		マヨネーズ風ドレッシング	
23 金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		794 30.5
	レバーとじゃがいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー				とうもろこしでん粉 じゃがいも・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
	おひたし	かつお節			はくさい・もやし スイートコーン	砂糖		
	つみれ汁	つみれ・豆みそ けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
26月	ツイストパン・飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		868 30.2
	野菜入りしゅうまい	大豆・とり肉・ぶた肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ スイートコーン	小麦粉・砂糖	ラード	
	炒めビーフン	ぶた肉		にんじん さやいんげん	キャベツ・たまねぎ	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
	フルーツミックス				パインアップル みかん・黄桃			
27火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		816 32.7
	さばの塩焼き	さば						
	たくあんあえ				キャベツ・たくあん漬 きゅうり		ごま	
	豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ 油揚げ・けずりぶし		にんじん	だいこん・こんにゃく ごぼう・根深ねぎ			
28水	味付けのり		味付けのり					861 30.4
	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	ヒレカツ・◆中濃ソース	ぶた肉				小麦粉・米粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油	
	こんにゃくのきんぴら	とり肉		にんじん	こんにゃく・ごぼう	砂糖	ごま・ごま油	
29木	すいとん	油揚げ・けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん・はくさい しいたけ	すいとん・さといも		811 32.9
	鶏めし・飲用牛乳	とり肉・油揚げ	飲用牛乳	にんじん	しいたけ	麦ごはん・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	
	八杯汁	豆腐・けずりぶし	こんぶ	にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ	じゃがいもでん粉		
30金	ヨーグルト		ヨーグルト					878 28.4
	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	かつおのミンチカツ	かつお			しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖 キャッサバでん粉	大豆油・米ぬか油	
	切干しだいこんサラダ △マヨネーズ風ドレッシング	ハム		ほうれんそう	キャベツ 切干しだいこん スイートコーン レモン果汁	砂糖	ごま油 マヨネーズ風ドレッシング	
さつま汁	さつま汁	とり肉・米みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・こんにゃく ごぼう・しいたけ	さといも		

## 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」  
…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  
豆みそ
- 七草

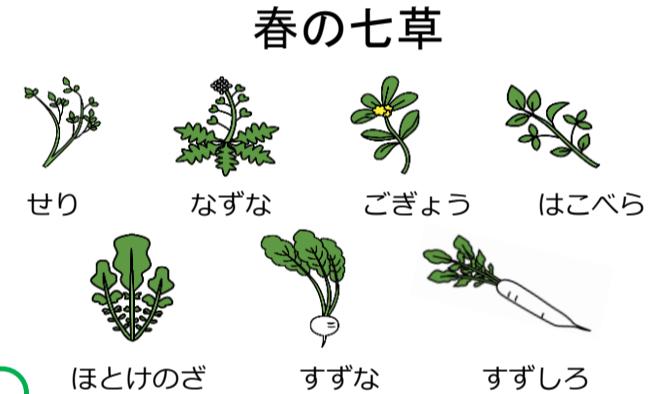


### 七草

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。



### 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



14日(水)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



### 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。

### <今月の季節の食材>



### 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、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。

足助給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●