



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	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		844 31.8
	★根菜のみそ煮	七草献立	★うずら卵・とり肉 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		
	七草ごはん			七草・だいこんの葉	だいこん		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		949 33.5
	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		
	★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	
	アチャール Aichi-Nagoya 2026			にんじん	キャベツ・たまねぎ レモン果汁	砂糖	オリーブ油	
	たらフライ アジア・フレンドシップ給食	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	
9 金	マンゴーゼリー					マンゴーゼリー		788 31.3
	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		
	雑煮	鏡開き献立	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			にんじん・しそ (粉)	キャベツ・もやし	砂糖		
13 火	ぶりの照り焼き		ぶり			砂糖 じゃがいもでん粉		796 28.3
	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		
	つみれ汁	つみれ・けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ ごぼう			
	おひたし			にんじん ほうれんそう	キャベツ	砂糖		
14 水	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・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油・ごま	781 32.0
	中華めん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			中華めん		
	とんこつラーメン	ぶた肉・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・キャベツ 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・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
15 木	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		840 33.2
	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき	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		
16 金	手巻きのり		のり					793 34.7
	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		
	★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	にんじん	たまねぎ・かぶ はくさい	じゃがいも	★ベシャamel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	
19 月	みかん (生)				みかん (生)			807 32.6
	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		にんじん	たまねぎ	砂糖 じゃがいもでん粉		
	はくさいのおかかあえ	かつお節		にんじん	はくさい・もやし	砂糖		
20 火	にぎすフライ ◆ウスターソース	にぎす				小麦粉	米ぬか油	846 29.8
	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		
	アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	
21 水	肉みそ	ぶた肉・豆みそ				砂糖		811 28.4
	麦ごはん・★飲用牛乳	たべまるの おすすめ	★飲用牛乳			麦ごはん		
	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)	にんじん	キャベツ・れんこん きゅうり	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
22 木	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	790 30.8
	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		
	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	にんじん	だいこん・れんこん	砂糖		
23 金	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	795 29.8
	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		
	パスタスープ	とり肉 ショルダーベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・マカロニ		
	コーンコールスローサラダ ◇中濃ソース				キャベツ・きゅうり スイートコーン		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	

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	
26月	麦ごはん・★飲用牛乳	全 国 学 校 給 食 週 間	★飲用牛乳			麦ごはん		839 28.8
	★中華飯	ぶた肉・★うずら卵 いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし	じゃがいもでん粉		
	華風あえ			にんじん	キャベツ・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・砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油・米ぬか油	
27火	ごはん・★飲用牛乳	全 国 学 校 給 食 週 間	★飲用牛乳			ごはん		818 32.1
	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			
	たくあんあえ				キャベツ・たくあん漬 きゅうり	砂糖	ごま	
	さばの塩焼き	さば						
28水	味付けのり		味付けのり					880 35.6
	★スライスパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライスパン		
	ポークピーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
	プロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ スイートコーン		フレンチドレッシング	
29木	ワインナー						ブルーベリージャム	
	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		820 28.1
	麦みそ汁	豆腐・麦みそ けずりぶし		にんじん	だいこん・たまねぎ 根深ねぎ			
	ひじきと野菜のねりごまあえ		ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	
30金	とり肉の甘辛しょうゆ揚げ	とり肉				じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	801 31.2
	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		
	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		にんじん	だいこん	さといも・砂糖 じゃがいもでん粉		
	りっちゃんの元気サラダ	ハム・かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン	砂糖	トマトドレッシング オリーブ油	
	★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」

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。



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

WE
LOVE
よた



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。

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。

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



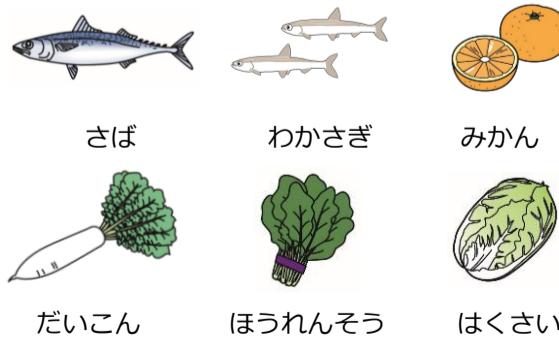
8日(木)に
実施します

- ・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

<今月の季節の食材>



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。

北部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします ●