



日曜日	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	★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・だいこんの葉	だいこん		ごま	
		豆腐しんじょ	大豆・いとよりだい ずけとうだら		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		788 31.3
		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			にんじん・しそ（粉）	キャベツ・もやし	砂糖		
		ぶりの照り焼き	ぶり				砂糖 じゃがいもでん粉		
9	金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		840 33.2
		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		
		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		795 29.8
		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				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	
14	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		801 31.2
		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	
15	木	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		949 33.5
		★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	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		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	
		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	
19	月	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		811 28.4
		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	
		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	中華めん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			中華めん		781 32.0
		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・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
21	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		807 32.6
		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		
		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	★スライスパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライスパン		880 35.6
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
		ブロッコリーサラダ			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	
		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		
23	金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		846 29.8
		★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			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	
		肉みそ	ぶた肉・豆みそ				砂糖		

日曜日	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		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・ごぼう こんにゃく・根深ねぎ			
		たくあんあえ				キャベツ・きゅうり たくあん漬	砂糖	ごま	
		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		796 28.3
		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		
		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	
28水		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		790 30.8
		すきやき風煮		ぶた肉・焼き豆腐		はくさい・根深ねぎ こんにゃく 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・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		793 34.7
		★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		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	

# 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SPAN、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



## 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。

## 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



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのぎ



すずな



すずしろ

## 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



15日(木)に  
実施します

- ・チキンマカレー
- ・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>



さば



わかさぎ



みかん



だいこん



ほうれんそう



はくさい

## 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●