



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・こんにゃく 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 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		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				砂糖 じゃがいもでん粉	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	★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		
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	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		
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	
		肉みそ	ぶた肉・豆みそ				砂糖		

日曜日	曜	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		★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						
		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・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		
		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	★ベシャメルソースの素 ★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



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

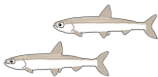


第20回アジア競技大会マスコット
ホノホン

＜今月の季節の食材＞



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。

中部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●