



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	
7 水	ごはん・★飲用牛乳	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	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
	鏡開き献立							
	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		
9 金	ぶりの照り焼き	ぶり				砂糖 じゃがいもでん粉		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		
13 火	手巻きのり		のり					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				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・パーク油 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・パーク油	
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 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	
	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 たべまるの おすすめ	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 グリンピース	砂糖	ごま	
	ツナそぼろ丼							
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		
	プロッコリーサラダ			プロッコリー	キャベツ スイートコーン		フレンチドレッシング	
	ワインナー	ワインナー						
	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	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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 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		
	レバーとじや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 じやがいも・砂糖 じやがいもでん粉	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			じやがいもでん粉	米ぬか油	
	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		
29木	★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	じやがいも	★ベシャメルソースの素 ★生クリーム	793 34.7
	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）			
	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		
30金	★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	じやがいもでん粉		839 28.8
	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 じやがいもでん粉	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



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



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

鏡開き

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。

雑煮 8日(木)

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。

＜今月の季節の食材＞



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。