



日曜日	曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			主に体をつくるものになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	主に体の調子を整えるものになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
6	火	クロロール・飲用牛乳	飲用牛乳		クロロール	535 18.9
		ポタージュスープ	とり肉・牛乳・脱脂粉乳・チーズ	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・ベシヤメルソースの素 生クリーム	
		キャロットサラダ		にんじん・キャベツ・スイートコーン きゅうり	フレンチドレッシング	
		かぼちゃコロッケ	大豆・とり肉	かぼちゃ・たまねぎ	小麦粉・コーングリッツ・砂糖・大豆油 なたね油・米ぬか油	
7	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	518 18.1
		根菜のみそ煮	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・だいこんの葉	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	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	479 18.1
		かしわ汁	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	さといも	
		ゆかりあえ		キャベツ・もやし・にんじん・しそ（粉）	砂糖	
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖	
9	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	558 22.6
		肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん	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	
		納豆あえ	納豆・チーズ	パセリ	砂糖	
13	火	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	513 18.7
		パスタスープ	とり肉・ショルダーベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	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・スイートコーン・きゅうり	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	
		コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	
14	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	525 21.6
		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	だいこん・にんじん	さといも・じゃがいもでん粉・砂糖	
		りっちゃんの元気サラダ	ハム・かつお節・こんぶ	キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン	トマトドレッシング・オリーブ油・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	
15	木	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	610 22.8
		チキンキーマカレー	とり肉・大豆・ヨーグルト・チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	カレールウ（甘口）・米ぬか油	
		アチャール Aichi-Nagoya 2026		キャベツ・たまねぎ・にんじん・レモン果汁	オリーブ油・砂糖	
		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	
16	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	562 20.0
		麦みそ汁	豆腐・麦みそ・けずりぶし	だいこん・たまねぎ・にんじん・根深ねぎ		
		ひじきと野菜のねりごまあえ	ひじき	キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう	ごま・砂糖	
		とり肉の甘辛しょうゆ揚げ	とり肉		じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
19	月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	529 19.8
		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）	キャベツ・れんこん・にんじん・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	
20	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	531 18.6
		五目スープ	ぶた肉	チンゲンサイ・もやし・にんじん・たけのこ	はるさめ・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	にんじん・キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米粉・粉あめ・大豆油 ショートニング・ラード・米ぬか油	
		乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	
21	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	518 20.6
		高野豆腐のうま煮	とり肉・ちくわ・凍り豆腐・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	砂糖・じゃがいもでん粉	
		はくさいのおかかあえ	かつお節	はくさい・もやし・にんじん	砂糖	
		あじフリッター	あじ・おきあみ・あおさ		小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉 砂糖・大豆油・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	536 22.2
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
		ブロッコリーサラダ		キャベツ・ブロッコリー・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	515 18.1
		おでん	生揚げ・ちくわ・けずりぶし・こんぶ	だいこん・こんにゃく	さといも	
		キャベツのあえもの		キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
		肉みそ	ぶた肉・豆みそ		砂糖	
26	月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	525 21.8
		豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・こんにゃく・にんじん 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	ごま・砂糖	
		さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖	
27	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	523 19.9
		つみれ汁	つみれ・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ・ごぼう		
		おひたし		キャベツ・にんじん・ほうれんそう	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 じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖・ごま	

日 曜 日	献立名		赤のグループ 主に体をつくるものになる食品	緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品	黄のグループ 主にエネルギーのものになる食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
28 水	ごはん・飲用牛乳	全 国 学 校 給 食 週 間	飲用牛乳		ごはん	523 21.7
	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	だいこん・にんじん・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	555 23.9
	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	たまねぎ・かぶ・はくさい・にんじん	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	
	フルーツポンチ			パインアップル・みかん・黄桃		
30 金	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳		麦ごはん	476 16.7
	中華飯		ぶた肉・いか	たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし チンゲンサイ	じゃがいもでん粉	
	華風あえ			キャベツ・にんじん・きゅうり	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・じゃがいもでん粉・砂糖 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
- 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。

春の七草



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな



すずしろ

<今月の季節の食材>



さば



わかさぎ



ほうれんそう



だいこん



はくさい

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



第20回アジア競技大会マスコット
ホノホン

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。



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

