

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となる食品 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となる食品 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のとなる食品 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・ベシャメルソースの素 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・コーングリット・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	
8 木	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	479 18.1
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	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	
9 金	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	558 22.6
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	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	
13 火	納豆あえ	納豆・チーズ	パセリ	砂糖	513 18.7
	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	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	
14 水	コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	525 21.6
	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	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	
15 木	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	610 22.8
	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	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	
16 金	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	562 20.0
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	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	
19 月	とり肉の甘辛しようゆ揚げ	とり肉		じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	529 19.8
	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	
	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	じゃがいも	
	れんこんさんサラダ △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	
20 火	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	531 18.6
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	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・切干したいこん	砂糖・ごま油	
21 水	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	518 20.6
	乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	
	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	たまねぎ・にんじん	砂糖・じゃがいもでん粉	
22 木	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	536 22.2
	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	
	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	
	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	
23 金	プロッコリーサラダ		キャベツ・プロッコリー・スイートコーン	フレンチドレッシング	515 18.1
	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	
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
26 月	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	525 21.8
	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	
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
27 火	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		523 19.9
	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	
	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	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	
	全国学校給食週間				

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となる食品 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となる食品 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のとなる食品 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	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」
…スライスパン、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



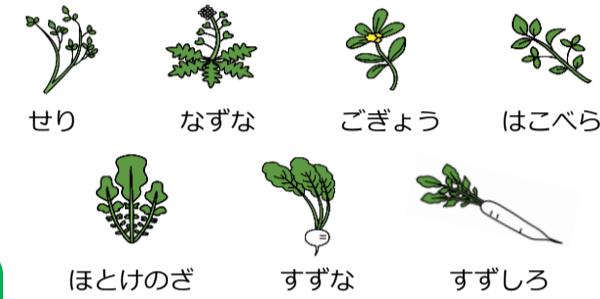
昔は1月7日に、七草を神前にお供えし、おかゆなどにして食べることで、病気にならないように祈っていました。

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。

七草

春の七草



<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

