

| 2025年度 1月 |    | 給食献立一覧表                  |                                     | 献立B                          |                                           | 北部給食センター<br>保育課 |              |  |  |
|-----------|----|--------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 日曜日       | 曜日 | 献立名                      | 赤のグループ<br>主に体をつくるもとになる食品            | 緑のグループ<br>主に体の調子を整えるもとになる食品  | 黄のグループ<br>主にエネルギーのもとになる食品                 | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |                                                                                    |  |
|           |    |                          | 魚・肉・卵・豆・豆製品<br>牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻 | 色のこい野菜<br>その他の野菜・きのこ・果物      | 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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  | 麦ごはん・飲用牛乳                | 飲用牛乳                                |                              | 麦ごはん                                      | 610<br>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                    | 大豆・すけとうだら                           |                              | 小麦粉・キャッサバでん粉<br>えごま油・米ぬか油                 |                 |              |                                                                                    |  |
| 9         | 金  | ごはん・飲用牛乳                 | 飲用牛乳                                |                              | ごはん                                       | 479<br>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                               |                 |              |                                                                                    |  |
| 13        | 火  | ごはん・飲用牛乳                 | 飲用牛乳                                |                              | ごはん                                       | 523<br>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<br>じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖・ごま    |                 |              |                                                                                    |  |
| 14        | 水  | ごはん・飲用牛乳                 | 飲用牛乳                                |                              | ごはん                                       | 531<br>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<br>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                               |                 |              |                                                                                    |  |
| 15        | 木  | ごはん・飲用牛乳                 | 飲用牛乳                                |                              | ごはん                                       | 558<br>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                                        |                 |              |                                                                                    |  |
| 16        | 金  | 米粉パン・飲用牛乳                | 飲用牛乳                                |                              | 米粉パン                                      | 555<br>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・ベシヤメルソースの素<br>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                  |                                     | パイナップル・みかん・黄桃                |                                           |                 |              |                                                                                    |  |
| 19        | 月  | ごはん・飲用牛乳                 | 飲用牛乳                                |                              | ごはん                                       | 518<br>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<br>砂糖・大豆油・米ぬか油           |                 |              |                                                                                    |  |
| 20        | 火  | ごはん・飲用牛乳                 | 飲用牛乳                                |                              | ごはん                                       | 515<br>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                                        |                 |              |                                                                                    |  |
| 21        | 水  | 麦ごはん・飲用牛乳                | 飲用牛乳                                |                              | 麦ごはん                                      | 529<br>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<br>◇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・グリーンピース              | 砂糖・ごま                                     |                 |              |                                                                                    |  |
| 22        | 木  | ごはん・飲用牛乳                 | 飲用牛乳                                |                              | ごはん                                       | 523<br>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                             |                 |              |                                                                                    |  |
| 23        | 金  | ツイストパン・飲用牛乳              | 飲用牛乳                                |                              | ツイストパン                                    | 513<br>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<br>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                                  |                 |              |                                                                                    |  |
| 26        | 月  | 麦ごはん・飲用牛乳                | 飲用牛乳                                |                              | 麦ごはん                                      | 476<br>16.7     |              |                                                                                    |  |
|           |    | 中華飯                      | ぶた肉・いか                              | たまねぎ・はくさい・にんじん<br>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<br>なたね油・米ぬか油              |                 |              |                                                                                    |  |
| 27        | 火  | ごはん・飲用牛乳                 | 飲用牛乳                                |                              | ごはん                                       | 525<br>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<br>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                                        |                 |              |                                                                                    |  |

| 日曜日 | 曜日 | 献立名            |                                  | 赤のグループ<br>主に体をつくるもとになる食品            | 緑のグループ<br>主に体の調子を整えるもとになる食品 | 黄のグループ<br>主にエネルギーのもとになる食品   | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----|----|----------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
|     |    |                |                                  | 魚・肉・卵・豆・豆製品<br>牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻 | 色のこい野菜<br>その他の野菜・きのこ・果物     | 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子<br>油脂類・種実類 |                                 |
| 28  | 水  | スライスパン・飲用牛乳    | 全国<br>学<br>校<br>給<br>食<br>週<br>間 | 飲用牛乳                                |                             | スライスパン                      | 536<br>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                   |                                 |
| 29  | 木  | ごはん・飲用牛乳       |                                  | 飲用牛乳                                |                             | ごはん                         | 562<br>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            |                                 |
| 30  | 金  | ごはん・飲用牛乳       |                                  | 飲用牛乳                                |                             | ごはん                         | 525<br>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       |                                 |

## 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



## 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

## &lt;今月の季節の食材&gt;



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。

## 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。

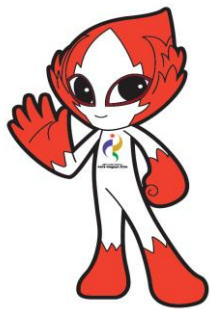


## インドの国旗



8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

## たべまるのおすすめ

今月は、21日(水)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

