



日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものとなる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものとなる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもととなる食品	
			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	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン	
		とり肉のケチャップかけ	とり肉		えだまめ	じゃがいもでん粉 じゃがいも 砂糖		
		豆乳コーンスープ	ベーコン 豆乳	パセリ	たまねぎ スイートコーン		米粉のホワイトルウ	
		サワークリヤバツ		にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖		
		ブルーベリージャム				ブルーベリージャム		
8	木	七草ごはん 飲用牛乳 七草献立		飲用牛乳	だいこんの葉 七草	だいこん	ごはん	ごま
		卵と豆腐のしんじよ	すけとうだら 鶏卵 豆腐		にんじん	グリンピース	砂糖 小麦粉 じゃがいもでん粉	大豆油
		根菜のみそ煮	とり肉 けずりぶし 豆みそ		にんじん	れんこん ごぼう こんにゃく	じゃがいも 砂糖	
9	金	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		たらの銀紙焼き	米みそ すけとうだら				じゃがいもでん粉 砂糖 水あめ	マヨネーズ風ドレッシング
		キヤベツのあえもの				キャベツ きゅうり スイートコーン		ごまドレッシング
		すまし汁	とり肉 かまぼこ けずりぶし		にんじん こまつな	だいこん しいたけ		
13	火	チャーハン 飲用牛乳	ぶた肉	飲用牛乳	にんじん	たくあん漬 根深ねぎ	麦ごはん	ごま油 ごま
		揚げしゅうまい	大豆 とり肉 ぶた肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ スイートコーン	小麦粉 砂糖	ラード 米ぬか油
		中華スープ	豆腐 ベーコン		にんじん チンゲンサイ	しょうが	じゃがいもでん粉	
14	水	サンドイッチロール 飲用牛乳		飲用牛乳			サンドイッチロール	
		ワインナー	ワインナー					
		みかん(生)				みかん(生)		
		野菜とたまごのスープ	鶏卵		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいもでん粉	
15	木	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		にぎすフライ	にぎす				小麦粉	米ぬか油
		ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー にんじん	スイートコーン	砂糖	
		関東煮	生揚げ ちくわ けずりぶし	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも 砂糖	
16	金	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		納豆あえ	納豆	チーズ	パセリ		砂糖	
		ごま酢あえ				もやし キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	ごま
		高野豆腐のうま煮	凍り豆腐 ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 じゃがいもでん粉	
19	月	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		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	
		ゆかりあえ			しそ(粉)	キャベツ きゅうり もやし		
		肉だんごと野菜のうま煮	肉だんご		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖 じゃがいもでん粉	
20	火	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	にんじん パセリ	たまねぎ		カレールウ(甘口) なたね油
		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	すけとうだら 大豆				小麦粉 キャッサバでん粉	えごま油 米ぬか油
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素	
21	水	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン	
		チーズオムレツ	鶏卵	チーズ			小麦粉 砂糖 キャッサバでん粉	大豆油 なたね油
		イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング
		パンネのトマト煮	とり肉		にんじん トマトピューレ	たまねぎ えだまめ にんにく	マカロニ 砂糖 じゃがいも	オリーブ油
22	木	中華めん 飲用牛乳		飲用牛乳			中華めん	
		もやしのナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま
		マーラーカオ	鶏卵 豆乳			干しぶどう	ホットケーキミックス 砂糖 黒砂糖	なたね油
		とんこつラーメン	ぶた肉 かまぼこ		にんじん	キャベツ たまねぎ 根深ねぎ しょうが にんにく	じゃがいもでん粉	

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とになる食品	
			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
23	金	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		レバーと大豆のみそがらめ	とりレバー 大豆 とり肉 豆みそ			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油 ごま
		こまつなとツナのあえもの	まぐろ(油漬)		こまつな にんじん	もやし	砂糖	
		はりはり汁	ぶた肉 けずりぶし		みずな	ごぼう だいこん		
26	月	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		さばの煮つけ	さば			しょうが	砂糖	
		たくあんあえ			キャベツ きゅうり たくあん漬	砂糖	ごま	
		豚汁	ぶた肉 豆腐 油揚げ けずりぶし 豆みそ		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ こんにゃく		
		味付けのり		のり				
27	火	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		和風コロッケ	大豆		にんじん	れんこん	じゃがいも 小麦粉 米粉 砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油 なたね油 大豆油
		ひじきとチーズのサラダ		ひじき チーズ	にんじん	キャベツ スイートコーン	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング
		すき焼き風煮	ぶた肉 焼き豆腐			はくさい えのきだけ 根深ねぎ しらたき	生ふ 砂糖	
28	水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン	
		炒めビーフン	ぶた肉 さつま揚げ		にんじん	キャベツ	ビーフン 砂糖	なたね油
		ミックスフルーツ				パインアップル 黄桃		
		坦々風スープ	とり肉 豆みそ 豆乳		チンゲンサイ	もやし はくさい たけのこ	はるさめ	ごま ごま油
29	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		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
		和風サラダ <small>たべまるのおすすめ</small>	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	和風ドレッシング
		わかめ入りかきたま汁	鶏卵 かまぼこ けずりぶし	わかめ		たまねぎ しいたけ	じゃがいもでん粉	
30	金	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉	米ぬか油
		れんこんサラダ			にんじん	れんこん キャベツ えだまめ	砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング
		じゃがいものそぼろ煮	とり肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	

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、納豆
- ブルーベリー…ブルーベリージャム

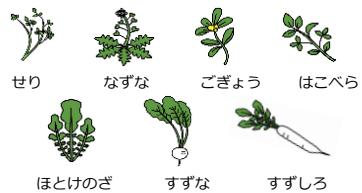


8日(木)に「七草ごはん」を実施します。

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。

春の七草



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
20日(火)に実施します
・チキンマカレー
・アチャール



第20回アジア競技大会マスコット
ホーリー

<今月の季節の食材>



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、29日(木)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。



▲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。
※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。