

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どとなる食品 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どとなる食品 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	
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	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・バセリ	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	
9 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	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	
13 火	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	523 19.9
	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	
14 水	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・ごま じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	555 23.9
	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	
	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	
15 木	フルーツポンチ		パインアップル・みかん・黄桃		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	
16 金	納豆あえ	納豆・チーズ	バセリ	砂糖	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	
19 月	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	
20 火	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	515 18.1
	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	
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	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	
21 水	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	529 19.8
	肉みそ	ぶた肉・豆みそ		砂糖	
	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・豆みそ・油揚げ・けずりぶし・わかめ	たまねぎ・根深ねぎ	じゃがいも	
22 木	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	523 21.7
	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	
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	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	
23 金	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	513 18.7
	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	
	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・バセリ	じゃがいも・マカロニ	
26 月	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	476 16.7
	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・バーム油・ラード・ひまわり油	
	コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	
	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	
27 火	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	525 21.8
	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	
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
全國 学校 給食 週間	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		525 21.8
	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	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	
28水	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	536 22.2
	ポークピーンズ	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				
	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 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 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・バーム油	

## 1月の目標「給食について知ろう」

## 七草

## 春の七草

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。



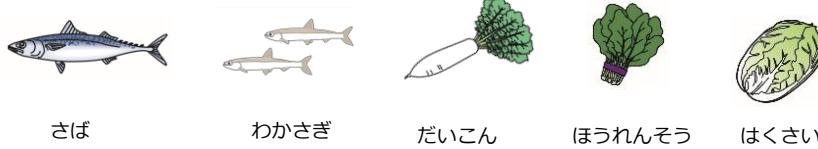
松平地区でとれた七草を使い、  
7日（水）に「七草ごはん」を実施します。

## 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



## &lt;今月の季節の食材&gt;



## 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  
ホノモン

## 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

