




2025年度 1月		給食献立一覧表		献立 A		中部給食センター・トフス 保育課			
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)		
			主に体をつくるもとになる食品 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とになる食品 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		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・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・グリーンピース	砂糖・ごま				
20	火	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				
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	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				
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				

2025年度 1月		給食献立一覧表		献立 A		中部給食センター・トフス 保育課			
日 曜 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		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・ベシヤメルソースの素・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、病氣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。



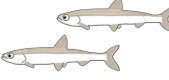
松平地区でとれた七草を使い、  
**7日（水）に「七草ごはん」を実施します。**

### 春の七草

  
せり      なずな      ごぎょう      はこべら

  
ほとけのぞ      すずな      すずしろ

## ＜今月の季節の食材＞


  
さば      わかさぎ      だいこん      ほうれんそう      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



## 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


## 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



※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。  
※献立名にある◇◆のついたドレッシング・ソースは、配膳する時に使用します。