



1月 中学校給食献立表

今月の献立目標 郷土料理・家庭の味を食べよう

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
⑩	ごはん 牛乳		牛乳			米	
10 水	えがおのカレーシチュー	豚肉 豆乳		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールー	
	ブロッコリーとツナのサラダ りんご	まぐろ油漬け		ブロッコリー	きゅうり とうもろこし りんご	砂糖	オリーブ油
11 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	雑煮	かまぼこ 花かつお		小松菜	はくさい しいたけ	餅	
	ぶりフライ	ぶり				パン粉 小麦粉	米油
	紅白なます			にんじん	切り干し大根	砂糖	
12 金	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	ポトフ	うずら卵 鶏肉		にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ	じゃがいも	
	スラッピージョー	豚肉 牛肉			たまねぎ マッシュルーム	レンズ豆 パン粉 砂糖	
15 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	切り干し大根の具沢山スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 切り干し大根 にんにく	じゃがいも	ごま油
	ひじき入り親子そぼろ	卵 鶏肉	ひじき	にんじん	たまねぎ 枝豆	砂糖	
	ココア牛乳のもと					砂糖	ココア
⑪	ごはん 牛乳		牛乳			米	
16 火	大根と豚肉の煮物	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根	さといも 砂糖	
	さば銀紙焼き	さば みそ				砂糖	
	白菜と小松菜の和えもの			小松菜	はくさい	砂糖	
17 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	八宝菜	いか うずら卵 豚肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ	でん粉 砂糖	ごま油
	揚げぎょうざ(3こ)	豚肉		にんじん	たまねぎ れんこん もやし	でん粉 小麦粉	米油
	もやしのナムル				りんご	砂糖	白ごま ごま油
18 木	りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン	
	大豆とチキンのトマト煮	大豆 鶏肉		トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし セロリ にんにく	じゃがいも 砂糖	
	キャベツとウインナーのソテー	ポークウインナー		にんじん	キャベツ		米油
19 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ピリ辛スープ	豚肉 豆腐 米みそ		にんじん にら	はくさい たまねぎ えのきたけ にんにく		ごま油
	コロッケ	豚肉 牛肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉	米油
	きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり		白ごま ごま油
⑫	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	
22 月	ごじる	豆腐 豆乳 大豆 合わせみそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ		
	肉野菜いため	豚肉		にんじん にら	たまねぎ もやし しょうが にんにく	砂糖 でん粉	米油
	ブルーン				ブルーン		
23 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	厚揚げカレー丼の具	生揚げ 豚肉 かまぼこ		にんじん ピーマン	たまねぎ	でん粉	
	コロコロポテトサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 砂糖	オリーブ油
	いよかん				いよかん		



1月24日～30日は、全国学校給食週間です！




24 水	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん	
	きしめんの汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん	大根 ねぎ はくさい しいたけ	でん粉	
	かきあげ もやしと小松菜の なめたけ和え		しらす干し	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし えのきたけ	ぎつまいも 小麦粉 砂糖	米油
25 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ひきずり	鶏肉 焼き豆腐		にんじん	はくさい こんにゃく ねぎ ぶなしめじ	砂糖	
	厚焼き卵のたれかけ	卵			たまねぎ	砂糖 でん粉	
	切り干し大根のさっぱり漬け				きゅうり 切り干し大根 レモン	砂糖	ごま油
愛知のみかんゼリー				みかん	砂糖		


日 曜	1月 献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
26 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	野菜たっぷり肉みそ汁	鶏肉 ハ丁みそ		にんじん ほうれん草	大根 たまねぎ	さといも	
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖	
	れんこんの梅ごま和え			赤じそ	れんこん 梅	砂糖	白ごま
29 月	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン	
	キャロットポタージュ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも ホワイトルウ	バター
	メンチカツ	豚肉			たまねぎ	パン粉	米油
	キャベツのマリネ				キャベツ きゅうり		ドレッシング
30 火	愛知の大根葉ごはん 牛乳		牛乳	大根葉		米	
	煮みそ	生揚げ いか 豚肉 豆みそ	昆布	にんじん	大根 こんにゃく ねぎ	さといも 砂糖	
	おひたし	かまぼこ	しらす干し	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ	砂糖	白ごま
	いろいろ					砂糖 米粉 タピオカでん粉	
31 水	麦ごはん はっこう乳		はっこう乳			米 大麦	
	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 高野豆腐		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	
	ちくわのいそべ揚げ(3こ)	ちくわ	青のり			小麦粉 でん粉	米油
	ブロッコリーのツナ昆布和え	まぐろ水煮	昆布	ブロッコリー		砂糖	卵なし マヨネーズ

- ① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。
④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料8品目（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）を使用していない献立です（調味料を除く）。

愛知県の郷土料理




24日(水) きしめん
25日(木) ひきずり
30日(火) 煮みそ




全国学校給食週間に愛知県の郷土料理や愛知県産食材をとりいれています。

今月の献立紹介



11日(木) 雑煮・紅白なます・黒豆
雑煮は、地域によって入る食材や、もち、味つけはさまざまです。
また、紅白なますは、おめでたい紅白の色を取り入れています。
黒豆には、悪いものを追い払う力があると言われてます。


19日(金) ピリ辛スープ
トウバンジャンが入った少し辛く、寒い時期にぴったりのスープです。



令和5年度 学校給食応募献立の審査結果

令和5年5月に「応募献立～あったらいいなこんな給食～」を募集しました。7つの献立を採用し、令和6年1月から学校給食に登場します。楽しみにしてくださいね。



提供月	献立名	応募者		
		学校名	学年	名前
1月	野菜たっぷり肉みそ汁	鷹来中学校	1年	竹中 翔 さん
1月	ブロッコリーのツナ昆布和え	西山小学校	3年	高木 彩也華 さん
2月	酢鶏	東野小学校	6年	伊藤 歓南 さん
5月	野菜たっぷりポトフ	不二小学校	1年	蛭子 佳織 さん
6月	サボテンのオリーブオイル炒め	松原小学校	2年	金岩 希 さん
10月	なすとピーマンの豚味噌炒め	柏原小学校	3年	秦 萌々花 さん
11月	ツナと大豆のカレー炒め	柏原中学校	2年	藤島 怜香 さん



応募献立

26日(金)
野菜たっぷり肉みそ汁
応募者のコメント
野菜たっぷり!!愛知県産がたっぷり!!

31日(水)
ブロッコリーのツナ昆布和え
応募者のコメント
手早く簡単にできておいしい!


<給食費のお知らせ>

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替)
285円	12月分	15日	4,275円	令和6年1月31日(水)
	1月分	16日	4,560円	令和6年2月29日(木)


※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までお願いします。
※ 給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。



市のホームページにアレルギー献立表を掲載しています。



キャベツ



キャベツは、涼しい気候を好むため、夏は、群馬県の高原地域、冬は、温暖な愛知県の東三河地域で作られています。ビタミンCを多く含み、風邪の予防や、疲れをとる働きがあります。