



日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
		赤 体を作る		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・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)
10 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		597
	ぶりのてりやき	ぶり			しょうが	さとう でんぶん		
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			
	ぞうに	とりにく かまぼこ		こまつな	だいこん ほうきい ほしいいたけ	もち		
	かんそうごさかな		かたくちいわし			さとう		
11 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		608
	カレーライス	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
	ふくじんづけ			しそ	だいこん れんこん きゅうり しょうが なたまめ うり なす	さとう		
12 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		607
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう こめこ		
	ちくぜんに	とりにく ちくわ		にんじん さやいんげん	たけのこ れんこん ごぼう ほしいいたけ こんにやく	さとう	あぶら	
	みかん				みかん			
15 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		611
	わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ	あぶら だいたずあぶら	
	ひじきとだいたずのために	だいたず とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	あぶら	
	かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほしいいたけ ねぎ	でんぶん		
16 火	ロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		696
	てりやきとうふハンバーグ	とうふ とりにく			たまねぎ	さとう でんぶん こめこパンこ	だいたずあぶら	
	コーンクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン エリンギ	こむぎこ	バター あぶら	
	フルーツのゼリーあえ				パインアップル もも いちごゼリー			
17 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		616
	いわしのうめに	いわし		しそ	うめ	さとう でんぶん		
	じゃがいものそばろに	ぶたにく さつまあげ		にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが グリンピース ほしいいたけ	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	
	ほうれんそうのごまあえ	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	
18 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		672
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	
	チキンハムステーキ	とりにく ぶたにく						
	ツナとだいこんのサラダ	ツナ			だいこん きゅうり コーン		ドレッシング	
19 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		595
	うみのかおりごはんのぐ	ツナ かつおぶし	ひじき しらすほし ほしいび			さとう	ごま	
	キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく		しょくいくのひ	キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら だいたずあぶら	
	アカモクいりつみれだんごじる	とうふ たら	アカモク	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが れんこん えのきたけ ねぎ	でんぶん		
22 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		696
	こもちししゃもフリッター 2こ	ししゃも	オキアミ アオサ			こむぎこ こめこ	あぶら だいたずあぶら	
	なまあげのうまに	なまあげ とりにく		にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが グリンピース ほしいいたけ	さとう でんぶん		
	はくさいとたくあんをあえもの				はくさい だいこん			
23 火	くろロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		662
	ハンバーグケチャップソースかけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ エリンギ	さとう でんぶん	あぶら だいたずあぶら	
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	
	ポトフ	ウインナー		にんじん	かぶ たまねぎ コーン キャベツ			

★ つぎのページへつづきま



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もとり肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。

給食では10日(水)にすまし仕立ての「雑煮」が出ます。もちが入っているので、よくかんで食べましょう。お楽しみに!



日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
		赤 体を作る		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・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)
24	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		641
	けんちんしのだのごまだれかけ	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん		さとう でんぶん	ごま	
	うずらたまごいりにみそ	うずらたまご みそ なまあげ さつまボール		にんじん さやいんげん	だいこん	さといも さとう		24.3
	ぼんかん				ぼんかん			
25	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		571
	あいちけんさんやさしいり やきぎょうざ 2こ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん	こむぎこ でんぶん		
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ツナ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	24.1
	ピリカラじる	とりにく いか とうふ		にんじん ねぎ	だいこん はくさいキムチ ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	
26	金	きしめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			きしめん		645
	わふうかけじる	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ ねぎ			
	さといもコロッケ	とりにく				さといも こむぎこ パンこ さとう	あぶら	
	やさいのおかかあえ	かつおぶし		こまつな	はくさい	さとう		22.6
	いろいろ					こめこ でんぶん さとう		
29	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		609
	にぎすフライ	にぎす				パンこ こむぎこ	あぶら	
	ひきずり	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	こんにやく はくさい ねぎ	さとう	あぶら	26.1
	キャベツのレモンあえ				キャベツ コーン レモンかじゅう	さとう		
30	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		583
	レバーいりつくね 2こ	とりにく			たまねぎ	でんぶん こめパンこ さとう		
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく ちくわ なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう		25.5
	はくさいのしそひじきあえ		ひじき	にんじん	はくさい			
31	水	レーズンロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			レーズン	パン	650
	オムレツきのこソースかけ	たまご			たまねぎ しめじ エリンギ	さとう でんぶん	あぶら だいちあぶら	
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ コーン		ドレッシング	24.5
	ふゆやさいのクリームシチュー	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

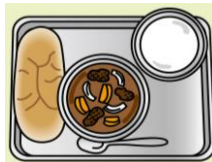
1月24日～30日は 学校給食について知ろう!

昭和22年ごろ



トマトシチュー・ミルク・缶づめ
脱脂粉乳や缶づめなどの物資を使っ
て給食が作られました。

昭和25年ごろ



コッパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから贈ら
れた小麦粉を使っ
てパン・ミルク・
おかずの完全給食
が始まりました。

昭和40年代ごろ



ミートスパゲッティ・牛乳・
フレンチサラダ・プリン

パンの種類が増え、
めん類も提供される
ようになりました。
脱脂粉乳のミルクは
牛乳へと切り替わり
ました。

昭和50年代ごろ



カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

給食の主食はパン
が中心でしたが、
昭和51年に米飯が
導入され、献立の
内容も豊かになっ
ていきました。

現在



主食・牛乳・主菜・副菜(2品)

地元の食材や郷土
料理も提供し、
「生きた教材」と
しての役割も担っ
ています。



お家の人が子どものこ
ろ好きだった給食を
聞いてみよう!

今月の愛知県産の食材



米

牛乳

卵

小松菜

キャベツ

はくさい

きゅうり

さといも

ねぎ

にんじん

ほうれんそう

れんこん

ブロッコリー

アカモク

パセリ

うずら卵

にぎす

ぼんかん