



令和8年 学校給食1月分予定献立表



知多市立八幡給食センター

中学校

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		
8	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		788
		焼きぎょうざ 3個	ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん		
		マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
		野菜のナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま	
9	金	白飯 牛乳		牛乳			米		757
		ぶり照り焼き	ぶり			しょうが	砂糖 でんぷん		
		キャベツの赤じそあえ			しそ	キャベツ			
		白玉雑煮	とり肉 ちくわ		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	もち さといも		
13	火	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		753
		鶏肉のハーブ焼き	とり肉						
		コールスローサラダ			にんじん	コーン キャベツ		ドレッシング	
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		
14	水	白飯 牛乳		牛乳			米		783
		和風ロquette			にんじん	れんこん	パン粉 小麦粉 米粉 じゃがいも	油 大豆油	
		豚肉と大根の煮物	ぶた肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖		
		白菜の昆布あえ		こんぶ		はくさい			
15	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		867
		ミートソースかけ	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース	小麦粉	バター 油	
		オムレツ	卵						
		ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング	
16	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		823
		米粉のカレーライス	ぶた肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
		焼きウインナー 2本	ウインナー		にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	
		にんじんサラダ			にんじん				
19	月	白飯 牛乳		牛乳			米		807
		レバー入りつくね 3個	とり肉 とりレバー			玉ねぎ	でんぷん 米粉パン粉 砂糖		
		高野豆腐の卵とじ煮	卵 とり肉 高野豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
		小松菜のごまあえ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま	
20	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		812
		あじフリッター 3個	あじ	オキアミ アオサ			小麦粉 でんぷん 米粉	大豆油 油	
		ピピンパ	ぶた肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油	
		ピリカラ汁	とり肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油	
21	水	白飯 牛乳		牛乳			米		786
		いわしの梅煮	いわし			うめ	砂糖		
		肉じゃが	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	
		みかん				みかん			
22	木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		899
		大豆入りナゲット 3個	とり肉 大豆		にんじん		でんぷん	油	
		冬野菜のクリームシチュー	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター 油	
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	

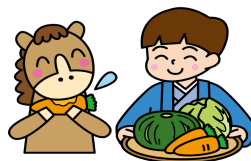
★裏につづきます。

あけましておめでとうございます

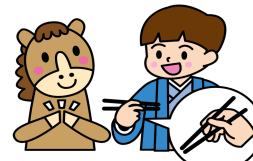
今年(とし)はうま(うまい)年(とし)!

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。今年も安全で安心、おいしい給食を提供していきますので、よろしくお願ひします!

寒さも一段と厳しくなり、体調を崩しやすい時期です。バランスのよい食事をして、3学期も元気にすごしましょう。



うま(うまい)のように野菜(やさい)を たっぷり(たっぷり)食べよう!



箸(はし)をうま(うまい)く使(つか)いこなして きれいに食べよう!



よく味(あじ)わってうま(うまい)味(あじ)を感じよう!

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)
23 金	白飯 牛乳		牛乳			米		803
	しゅうまい 3個	ぶた肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 小麦粉		
	生揚げの中華煮	生揚げ とり肉 えび		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ	砂糖 でんぷん	油	34.7
	切り干し大根の中華サラダ	ツナ		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
26 月	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		757
	ハンバーグのケチャップソースかけ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ エリンギ	砂糖 でんぷん	油 大豆油	
	愛知県産野菜入りポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ かぶ はくさい コーン	じゃがいも		28.5
	愛知県産いちごゼリー入りポンチ				パインアップル	いちごゼリー ナタデココ		
27 火	白飯 牛乳		牛乳			米		721
	愛知県産野菜入りはんぺんの米粉揚げ	たら		ねぎ にんじん	しょうが ねぎ キャベツ	米粉	油	
	野菜のごま酢あえ			小松菜 にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	
	呉汁	大豆 豆乳 ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ			25.9
28 水	白飯 牛乳		牛乳			米		853
	さばの塩焼き	さば						
	うずら卵入り煮みそ	うずら卵 さつまボール 生揚げ みそ		にんじん さやいんげん	大根	さといも 砂糖		35.3
	きゅうりとわかめの酢のもの		わかめ		きゅうり コーン	砂糖	ごま	
29 木	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		858
	和風かけ汁	とり肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	はくさい 干しいたけ ねぎ			
	愛知県産五目入り根菜コロッケ			にんじん	れんこん 切り干し大根 ごぼう	じゃがいも 米粉パン粉	油	26.9
	野菜とツナのあえもの ういろ	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		
30 金	白飯 牛乳		牛乳			米		800
	けんちんしのだの肉みそかけ	豆腐 油揚げ たら ぶた肉 とりレバー みそ	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぷん		
	ひきずり	とり肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく はくさい ねぎ	砂糖	油	31.6
	ぼんかん				ぼんかん			

※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月の行事&記念日 3択クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている？

① 知識が身につくように
② 恋がうまくいくように
③ 長生きできるように

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと？

① かぶ ② 大根 ③ れんこん

1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのくらい？

① 2本の指でつまんだ量
② 小さじ1ばい
③ コップ1ばい

1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる？

① たまご ② 梅干し ③ あずき

1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている？

① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月

1/24~30 全国学校給食週間

Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー？

① カレーライス ② おにぎり、焼き魚、つけ物 ③ コッペパン、トマトシチュー

今月の愛知県産の食材



②=60 ③=50
③=40 ①=30 ②=20 ①=10
【たそ】