



# 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

小学校

| 日  | 曜 | 献立名             | 主な材料とその働き           |   |                   |                     |                     |             | エネルギー<br>(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<br>魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海藻  | 3群<br>緑黄色野菜       | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ | 5群<br>米・パン・めん・いも・砂糖 | 6群<br>油脂・種実 |                 |
| 8  | 木 | むぎごはん ぎゅうにゅう    |                     | 牛乳  |                   |                     | 米 大麦                | 608         |                 |
|    |   | やきぎょうざ 2こ       | 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           |
|    |   | やさいのナムル         |                     |   | 小松菜               | もやし                 | 砂糖                  |             | ごま油 ごま          |
| 9  | 金 | ごはん ぎゅうにゅう      |                     | 牛乳  |                   |                     | 米                   | 580         |                 |
|    |   | ぶりてりやき          | ぶり                  |   |                   | しょうが                | 砂糖 でんぷん             |             |                 |
|    |   | キャベツのあかじそあえ     |                     |   | しそ                | キャベツ                |                     |             |                 |
| 13 | 火 | しらたまどうに         | とり肉 ちくわ             |   | にんじん 小松菜          | 大根 ごぼう              | もち さといも             | 24.6        |                 |
|    |   | ロールパン ぎゅうにゅう    |                     | 牛乳  |                   |                     | パン                  |             |                 |
|    |   | とりにくのハーブやき      | 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          |
| 14 | 水 | 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               | 25.1        |                 |
|    |   | ごはん ぎゅうにゅう      |                     | 牛乳  |                   |                     | 米                   |             |                 |
|    |   | わふうコロッケ         |                     |   | 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           |
|    |   | ぶたにくとだいこんのもの    | 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                  |             |                 |
| 15 | 木 | はくさいのこんぶあえ      |                     | こんぶ   |                   | はくさい                |                     | 23.1        |                 |
|    |   | ソフトめん ぎゅうにゅう    |                     | 牛乳  |                   |                     | ソフトめん               |             |                 |
|    |   | 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                   |   |                   |                     |                     |             |                 |
| 16 | 金 | 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    | 29.1            |
|    |   | むぎごはん ぎゅうにゅう    |                     | 牛乳  |                   |                     | 米 大麦                |             |                 |
|    |   | こめこのカレーライス      | 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           |                 |
|    |   | やきウインナー         | ウインナー               |   | にんじん              | キャベツ                | 砂糖                  | ごま          |                 |
| 19 | 月 | にんじんサラダ         |                     |   | にんじん              |                     |                     |             | 22.2            |
|    |   | ごはん ぎゅうにゅう      |                     | 牛乳  |                   |                     | 米                   |             |                 |
|    |   | レバーいりつくね 2こ     | とり肉 とりレバー           |   |                   | 玉ねぎ                 | でんぷん 米粉パン粉 砂糖       |             |                 |
|    |   | こうやどうふのたまごどじに   | 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             |             |                 |
| 20 | 火 | こまつなのごまあえ       | ツナ                  |   | 小松菜               | もやし                 | 砂糖                  | ごま          | 28.7            |
|    |   | むぎごはん ぎゅうにゅう    |                     | 牛乳  |                   |                     | 米 大麦                |             |                 |
|    |   | あじフリッター 2こ      | あじ                  | オキアミ アオサ  |                   |                     | 小麦粉 でんぷん 米粉         | 大豆油 油       |                 |
|    |   | ピビンバ            | ぶた肉                 |   | にんじん 小松菜          | にんにく もやし            | 砂糖                  | ごま油         |                 |
| 21 | 水 | ピリカラじる          | 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         | 24.7            |
|    |   | ごはん ぎゅうにゅう      |                     | 牛乳  |                   |                     | 米                   |             |                 |
|    |   | いわしのうめに         | いわし                 |   |                   | うめ                  | 砂糖                  |             |                 |
|    |   | にくじゃが           | 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           |                 |
| 22 | 木 | みかん             |                     |   |                   | みかん                 |                     |             | 24.8            |
|    |   | ミルクロールパン ぎゅうにゅう |                     | 牛乳  |                   |                     | パン                  |             |                 |
|    |   | だいちいりナゲット 2こ    | とり肉 大豆              |   | にんじん              |                     | でんぷん                | 油           |                 |
|    |   | ふゆやさい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 フロコリー | 玉ねぎ                 | じゃがいも 小麦粉           | バター 油       |                 |
| 22 | 木 | ツナサラダ           | ツナ                  |   |                   | キャベツ きゅうり コーン       |                     | ドレッシング      | 29.4            |

★うらにつづきます。

あけましておめでとうございます

今年(とし)はうま(うま)年(ね)!

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)のように野菜(やさい)を たっぷり(たっぷり)食べよう!**



**はし(はし)をうま(うま)く使(つか)いこなして きれいに(きれいに)食べよう!**



**よく(よく)味わ(あじ)ってうま(うま)味(あじ)を感じ(かん)じよう!**

| 日 曜  | 献立名                        | 主な材料とその働き                    |                    |             |                     |                     |             | エネルギー<br>(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<br>魚・肉・卵・大豆・大豆製品          | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜 | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ | 5群<br>米・パン・めん・いも・砂糖 | 6群<br>油脂・種実 |                 |      |
| 23 金 | ごはん ぎゅうにゅう                 |                              | 牛乳                 |             |                     | 米                   |             | 622             |      |
|      | しゅうまい 2こ                   | ぶた肉                          |                    |             | 玉ねぎ しょうが            | パン粉 でんぷん 小麦粉        |             |                 |      |
|      | なまあげのちゅうかに                 | 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           |                 | 28.4 |
|      | きりぼしだいこんのちゅうかサラダ           | 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 ぎゅうにゅう             |                              | 牛乳                 |             |                     | パン                  |             | 606             |      |
|      | 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       |                 |      |
|      | あいちけんさんやさしいりポトフ            | 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               |             |                 | 23.4 |
|      | あいちけんさんいちごゼリーーりポンチ         |                              |                    |             | パインアップル             | いちごゼリーー ナタデココ       |             |                 |      |
| 27 火 | ごはん ぎゅうにゅう                 |                              | 牛乳                 |             |                     | 米                   |             | 573             |      |
|      | あいちけんさんやさしいり<br>はんぺんのこめこあげ | たら                           |                    | ねぎ にんじん     | しょうが ねぎ キャベツ        | 米粉                  | 油           |                 |      |
|      | やさいのごまずあえ                  |                              |                    | 小松菜 にんじん    | キャベツ コーン            | 砂糖                  | ごま          |                 |      |
|      | ごじる                        | 大豆 豆乳 ぶた肉<br>油揚げ みそ          |                    | にんじん ねぎ     | ごぼう 大根 ねぎ           |                     |             |                 | 22.0 |
| 28 水 | ごはん ぎゅうにゅう                 |                              | 牛乳                 |             |                     | 米                   |             | 673             |      |
|      | さばのおおやき                    | さば                           |                    |             |                     |                     |             |                 |      |
|      | うずらたまごいりにみそ                | うずら卵 さつまボール<br>生揚げ みそ        |                    | にんじん さやいんげん | 大根                  | さといも 砂糖             |             |                 | 29.3 |
|      | きゅうりとわかめのすのもの              |                              | わかめ                |             | きゅうり コーン            | 砂糖                  | ごま          |                 |      |
| 29 木 | きしめん ぎゅうにゅう                |                              | 牛乳                 |             |                     | きしめん                |             | 667             |      |
|      | わふうかけじる                    | 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       |                     |             |                 |      |
|      | あいちけんさんごもくいり<br>こんさいコロッケ   |                              |                    | にんじん        | れんこん 切り干し大根<br>ごぼう  | じゃがいも<br>米粉パン粉      | 油           |                 |      |
|      | やさいとツナのあえもの                | ツナ                           |                    | 小松菜 にんじん    | キャベツ                | 砂糖                  |             |                 | 22.9 |
|      | ういろう                       |                              |                    |             |                     | 米粉 砂糖               |             |                 |      |
| 30 金 | ごはん ぎゅうにゅう                 |                              | 牛乳                 |             |                     | 米                   |             | 635             |      |
|      | けんちんしのだのにくみそかけ             | 豆腐 油揚げ たら<br>ぶた肉 とりレバー<br>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     | こんにやく はくさい ねぎ       | 砂糖                  | 油           |                 | 26.5 |
|      | 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

米 小松菜 牛乳  
うずら卵 大豆 キヤベツ  
きゅうり 卵 みるみかん  
トマト 大根 ブロccoliー  
はくさい 大根  
にんじん れんこん かぶ チンゲンサイ  
パセリ いちご ぼんかん

②=60 ③=90 ①=90  
③=40 ①=30 ②=20 ①=10  
【たえ】