



令和7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 (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)
8 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		669
	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ でんぶん	ごまあぶら あぶら だいたずあぶら	
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	
	はるさめとひじきのちゅうかあえ		ひじき	こまつな		はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	
9 木	ロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		610
	たらのハーブやき	たら						
	ふゆさいのシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい	じゃがいも 小むぎこ	バター あぶら	
	にんじんサラダ			にんじん	キャベツ	さとう	ごま	
10 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		571
	ぶりてりやき	ぶり			しょうが	さとう でんぶん		
	きゅうりのあかじそあえ			しそ	きゅうり			
	しらたまどうに	とりにく ちくわ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	もち さといも		
14 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		658
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら	
	ひじきとだいたずのいために	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	
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ねぎ	さといも		
	いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちごかじゅう			
15 水	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		679
	にくみそかけ	ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	さとう でんぶん	あぶら	
	あつやきたまご	たまご				さとう	だいたずあぶら	
	みかん				みかん			
16 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		586
	しゅうまい 2こ	ぶたにく			たまねぎ しょうが	でんぶん パンこ 小むぎこ		
	なまあげのちゅうかに	なまあげ とりにく えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ	さとう でんぶん	あぶら	
	やさいのナムル			こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	
17 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		596
	だいたずいりなゲット 2こ	とりにく だいたず		にんじん		でんぶん	あぶら	
	やさいとツナのあえもの	ツナ	 しよくいくのひ	こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
	みだくさんじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも でんぶん		
20 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		675
	こめこのカレーライス	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	
	とうふハンバーグのあんかけ	とうふ とりにく			たまねぎ	こめこパンこ さとう でんぶん		
	れんこんとごぼうのサラダ	ツナ			れんこん ごぼう キャベツ コーン		ドレッシング	
21 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		630
	あじフリッター 2こ	あじ	オキアミ アオサ			こむぎこ でんぶん こめこ	あぶら だいたずあぶら	
	ピザンバ	ぶたにく		にんじん こまつな	にんにく もやし	さとう	ごまあぶら	
	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	
22 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		660
	けんちんしのだのにくみそかけ	とうふ あぶらあげ たら ぶたにく とりにく みそ	ひじき	にんじん	しょうが	さとう でんぶん		
	にくじゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	
	きゅうりとわかめのあえもの		わかめ		きゅうり		ドレッシング	

★ 次のページへ続きます

本年もよろしくお願いたします。
魅力ある給食づくりに努めていきます。



お正月にお供えた鏡もちを下ろし、手や木づちで割って、雑煮や汁粉にして食べます。「割る」や「切る」など縁起の悪いことばは使わず「開く」という言葉をつかい、良い1年となるよう願います。
給食では、雑煮に丸い餅が入っています。よくかんで、味わってください。



鏡開き 1月11日

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	
23 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		592
	やきぎょうざ 2こ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん		
	ビーフンいため	ツナ		にんじん ピーマン	もやし たけのこ にんにく	ビーフン	ごまあぶら	
	はっぼうたん	ぶたにく いか えび		にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ ねぎ	さとう でんぶん	あぶら	
24 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		627
	わふうコロッケ			にんじん	れんこん	パンこ こむぎこ こめこ じゃがいも	あぶら だいたずあぶら	
	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		
	つみれだんごのみそしる	たら いわし みそ とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	でんぶん さとう		
	あいちけんさんだいずのなっとう	なっとう						
27 月	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		613
	サンドようたまごやきの ケチャップソースかけ	たまご				でんぶん さとう		
	あいちけんさんやさいのポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ かぶ はくさい コーン	じゃがいも		
	いちごゼリーー梨フルーツポンチ				パインアップル みかん	いちごゼリーー		
28 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		585
	レバーーいりつくね 2こ	とりにく とりレバー			たまねぎ	でんぶん こめこパンこ		
	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		
	ちたはんとうさんぼんかん				ぼんかん			
29 水	きしめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きしめん		598
	わふうかけじり	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ ねぎ			
	ニギスフライのレモンソースかけ	ニギス			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	
	こまつなごまあえ	ツナ		こまつな	もやし	さとう	ごま	
30 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		619
	さばのしおやき	さば						
	にみそ	ぶたにく さつまボール みそ		にんじん さやいんげん	だいこん	さといも さとう		
	やさいのくわかめあえ		くわかめ	にんじん	きゅうり			
31 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		583
	いわしのあげに	いわし				こめこ でんぶん さとう	あぶら	
	やさいのごまずあえ			こまつな にんじん	キャベツ コーン	さとう	ごま	
	さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ こんにやく ねぎ	でんぶん		
	せつぶんまめ	だいず						

※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。

今月の愛知県産の食材

給食だよりも紹介しています



手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいな見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするよう洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



調子が悪い時に給食当番になったら

給食当番は、体調がよい人がやります。熱があったり、おなかが痛かったりする時は、先生に相談して当番をかわってもらいましょう。

