



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

中学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		838	
	春巻き	豚肉		にんじん には	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん	ごま油 大豆油 油		
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 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	31.2	
	春雨とひじきの中華あえ		ひじき	小松菜		はるさめ 砂糖	ごま ごま油		
9 木	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		761	
	たらのハーブ焼き	たら							
	冬野菜のシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ はくさい	じゃがいも 小麦粉	バター 油	33.1	
	にんじんサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
10 金	白飯 牛乳		牛乳			米		765	
	ぶり照り焼き	ぶり			しょうが	砂糖 でんぷん			
	きゅうりの赤じそあえ			しそ	きゅうり				
	白玉雑煮	鶏肉 ちくわ		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	餅 さといも		32.6	
	アーモンド入り乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖	アーモンド		
14 火	白飯 牛乳		牛乳			米		823	
	竹輪の磯辺揚げ 2個	ちくわ	あおのり			小麦粉	油		
	ひじきと大豆の炒め煮	大豆 鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	さといも		33.3	
	いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご果汁				
15 水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		866	
	肉みそかけ	豚肉 油揚げ さつまあげ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	油		
	厚焼き卵	卵				砂糖	大豆油	38.1	
	みかん				みかん				
16 木	白飯 牛乳		牛乳			米		759	
	しゅうまい 3個	豚肉			玉ねぎ しょうが	でんぷん 小麦粉			
	生揚げの中華煮	生揚げ 鶏肉 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	35.7	
	野菜のナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま		
17 金	白飯 牛乳		牛乳			米		791	
	大豆入りナゲット 3個	鶏肉 大豆		にんじん		でんぷん	油		
	野菜とツナのあえもの	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		30.2	
	実だくさん汁	豚肉 油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも でんぷん			
20 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		848	
	米粉のカレーライス	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油		
	豆腐ハンバーグのあんかけ	豆腐 鶏肉			玉ねぎ □	米粉パン粉 砂糖 でんぷん		34.0	
	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	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		834	
	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	油 大豆油		
	ピビンバ	豚肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油	32.5	
	ピリカラ汁	鶏肉 いか 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		
22 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		842	
	けんちんしのだの肉みそかけ	豆腐 油揚げ たら 豚肉 鶏肉 みそ	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぷん			
	肉じゃが	豚肉 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	31.5	
	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

本年もよろしく願っています。
魅力ある給食づくりに努めていきます。



鏡開き 1月11日

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



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 木	白飯 牛乳		牛乳			米		769
	焼きぎょうざ 3個	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん		
	ビーフン炒め	ツナ		にんじん ビーマン	もやし たけのこ にんにく	ビーフン	ごま油	32.2
	八宝湯	豚肉 いか えび		にんじん ねぎ	はくさい 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぶん	油	
24 金	白飯 牛乳		牛乳			米		778
	和風コロッケ			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	
	野菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖		
	つみれ団子のみそ汁	たら いわし 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	でんぶん 砂糖		27.9
	愛知県産大豆の納豆	納豆						
27 月	スライスパン 牛乳		牛乳			パン		760
	サンド用卵焼きの ケチャップソースかけ	卵				でんぶん 砂糖		
	愛知県産野菜のポトフ	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		26.5
	いちごゼリー入りフルーツポンチ				パインアップル みかん	いちごゼリー		
28 火	白飯 牛乳		牛乳			米		758
	レバー入りつくね 3個	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぶん 米粉パン粉		
	豚肉と大根の煮物	豚肉 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		31.1
	知多半島産ぼんかん				ぼんかん			
29 水	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		750
	和風かけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	はくさい 干しいたけ ねぎ			
	ニギスフライのレモンソースかけ	ニギス			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	油	31.6
	小松菜のごまあえ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま	
30 木	白飯 牛乳		牛乳			米		789
	さばの塩焼き	さば						
	煮味噌	豚肉 さつまボール みそ		にんじん さやいんげん	大根	さといも 砂糖		33.4
	野菜のくきわかめあえ		くきわかめ	にんじん	きゅうり			
31 金	白飯 牛乳		牛乳			米		747
	いわしの揚げ煮	いわし				米粉 でんぶん 砂糖	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	
	沢煮わん	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 干しいたけ こんにゃく ねぎ	でんぶん		30.1
	節分豆	大豆						

※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、一見きれいに見えても、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、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は、急入りに。



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。熱があつたり、おなかが痛かつたりする時は、先生に相談して当番をかわってもらいましょう。

