



令和7年1月 献立表

【今月の目標】
旬の食材を味わおう

日 曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
8 水	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		
	カレーライス 	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		625
	ダイコンサラダ  今月の食べ物カレンダーは大根です。	ツナ			だいこん きりぼしだいこん コーン きゅうり			756
	みかん  季節の果物です。				みかん			
9 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★ハンバーグのおろしかけ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく			だいこん たまねぎ	さとう パンこ		672
	ひじきのいために 	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	809
	かきたまじる 	とりにく どうふ かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぷん		
10 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	さばのてりやき 	さば			しょうが	さとう でんぷん		646
	ささみともやしのあえもの	とりにく		チンゲンサイ	もやし	さとう		784
	ごもごずに  鏡開きです。	とりにく かまぼこ たまご		にんじん こまつな	だいこん はくさい	もち		
14 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	638
	ピーンいりやさしいため 	ツナ		あかピーマン あおピーマン	キャベツ	ピーン さとう	ごまあぶら	775
	ピリからスープ 	ぶたにく どうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ はくさいキムチ	でんぷん	ごまあぶら	
15 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	さわらのごみソースかけ 	さわら			しょうが	さとう でんぷん		610
	やさしいこのものあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし			743
	じゃがいものそぼろに 	ぶたにく はんぺん だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう		
16 木	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		
	★オムレツ	たまご					あぶら	620
	ツナサラダ 	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	823
	ふゆやさしいクリームシチュー  冬のおいしい野菜が使われています。	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	カリフラワー たまねぎ はくさい かぶ エリンギ	こむぎこ	バター	
17 金	「お魚の日」 ごはん 牛乳  冬においしい白身魚です。		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★にぎすフライのなんぼんだれかけ		にぎす	ねぎ	ねぎ	さとう パンこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	607
	きりぼしだいこんのごますあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら	745
	とうにゅういりしろみそ 	ぶたにく どうふ みそ とうにゅう	わかめ	かぼちゃ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ			
20 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		626
	きんぴらごぼう 	ぶたにく はんぺん だいず		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	ごまあぶら	757
	たまふじる 	とりにく どうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	えのきたけ ねぎ たまねぎ	たまふ		
21 火	ちゅうかめん 牛乳  人気メニューです！		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		
	たまりしょうラーメン 	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ			663
	★しゅうまいのあまずあんかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん	ごまあぶら	799
	パンパンジーサラダ 	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま	
	★りんごゼリー				りんごかじゅう りんご	さとう		

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)		
			赤体をつくる		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	
22	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		618	
		★いわしのうめに	いわし			うめ		さとう			
		ぶたにくとだいごんのうまに	ぶたにく なまあげ はんぺん		にんじん	だいごん こんにやく しょうが		さとう			
		ほうれんそうのごまあえ	ハム		ほうれんそう	キャベツ もやし		さとう	ごま		
23	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		600	
		★チキンのたつたあげ	とりにく					でんぷん	あぶら		
		キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし					
		みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいごん ぶなしめじ ごぼう ねぎ こんにやく		でんぷん			
24	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		625	
		★とうふだんご(小2こ・中3こ)	とりにく とうふ			たまねぎ		さとう でんぷん			
		おやこに	とりにく たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ		でんぷん さとう			
		こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ		さとう			
27	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		616	
		★いわしのしょうがに	いわし			しょうが		さとう			
		キャベツのごまあえ	が	ハム		キャベツ きゅうり		さとう	ごま		
		さわにわん	っ	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいごん たけのこ しいたけ ねぎ				
28	火	あいちのこめパン 牛乳		ぎゅうにゅう				あいちのこめパン		666	
		あいちウインナーのケチャップソースかけ (小1こ・中2こ)	ウインナー					さとう でんぷん			
		こんさいとみずなのサラダ	ハム		みずな	キャベツ れんこん コーン			ドレッシング		
		カリフラワーのクリームスープ	き	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	カリフラワー たまねぎ コーン エリンギ	こむぎこ	バター		
ミルメークココア	ゆ					さとう	ココア				
29	水	ごはん 牛乳	う	ぎゅうにゅう				ごはん		667	
		★みそカツ	し	ぶたにく みそ				こむぎこ さとう パンこ でんぷん	あぶら		
		ひじきとほるさめのごまあえ	よ	ハム	ひじき		キャベツ	さとう はるさめ	ごま ごまあぶら		
		しらすのつみれだんごじる	く	しらすつみれだんご とうふ とりにく		にんじん ねぎ	だいごん はくさいキムチ えのきたけ ねぎ ごぼう	でんぷん			
★がまごおりみかんゼリー	か				みかんかじゅう	さとう	ココアパウダー				
30	木	ごはん 牛乳	し	ぎゅうにゅう				ごはん		608	
		とりにくのてりやき	ゆ	とりにく			しょうが	さとう でんぷん			
		やさいのおかかあえ	う	はなかつお		こまつな	キャベツ コーン もやし	さとう			
		こんさいのみそしる	か	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいごん ねぎ ごぼう	さとも さつまいも			
31	金	むぎごはん 牛乳	ん	ぎゅうにゅう				むぎごはん		653	
		★あいちのしよざいぎょうざ (小2こ・中3こ)	ん	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん	さとう でんぷん こむぎこ			
		ちゅうかめんいりサラダ	ん	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら		
		マーボどうふ	ん	とうふ ぶたにく だいず みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	でんぷん さとう	ごまあぶら		

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)

小650

中830

1月行事食 鏡開き

お正月の餅を下げ、切るのではなく、木槌などで割っておしるこや雑煮にします。ただし、「割る」という言い方は避け、末広がりで縁起のよい言葉である「開く」を使います。給食では、10日にお雑煮を出します。



全国学校給食週間が始まります！

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。日本の学校給食週間は明治時代から始まり、その後、太平洋戦争の影響で中断されましたが、戦後、海外からの温かい援助で学校給食が再開されました。当時は栄養補給の意味合いが強いものでしたが、現在は新たな役割を担い、子どもたちに食に関する正しい知識を伝え、望ましい食習慣を身に付けてもらうためのものになっています。学校給食期間中は、給食のこうした意義や役割を考えてもらえるように企画しています。



南知多町学校給食週間 テーマ「給食から知る食育ピクトグラム」

食育ピクトグラムとは、食育の取組を誰にでも分かりやすく伝えるために作られた絵文字です。生きていく上で食事は大切です。毎日の食事において大切なことがまとめられています。食育ピクトグラムは全部で12種類ありますが、学校給食週間



日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤 体をつくる		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	小 中

中は5つ取り上げ、テーマに沿った給食を出します。お楽しみに！

