

# 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		625 756
	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		
	ダイコンサラダ	ツナ			だいこん きりぼしだいこん コーン きゅうり			
	みかん				みかん			
9 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		672 809
	★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		
	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	
	かきたまじる	とりにく とうふ 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		646 784
	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぷん		
	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		
	ごもくぞうに	とりにく かまぼこ		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		638 775
	★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャバツ もやし	こむぎこ	あぶら	
	ビーフンいりやさいいため	ツナ		あかピーマン あおピーマン	キャバツ	ビーフン さとう	ごまあぶら	
	ピリからスープ	ぶたにく とうふ		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		610 743
	さわらのこうみソースかけ	さわら			しょうが	さとう でんぷん		
	やさいのこうものあえ				たくあん キャバツ きゅうり もやし			
	じゃがいものそばろに	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		620 823
	★オムレツ	たまご					あぶら	
	ツナサラダ	ツナ			キャバツ きゅうり コーン		マヨネーズ	
	ふゆやさいのクリームシチュー	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」							607 745
	ごはん 牛乳		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	
	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	
20 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		626 757
	★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	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	
	たまふじる	とりにく とうふ 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		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		663 799
	たまりしょうゆラーメン	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			
	★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	
	パンパンジーサラダ	とりにく			キャバツ 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	小中
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		
	ぶたにくとだいこんのうまに	ぶたにく なまあげ はんぺん		にんじん	だいこん 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	キャバツ 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	
	キャバツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャバツ 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	だいこん 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	キャバツ	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		
	キャバツのごまあえ	ハム			キャバツ きゅうり	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 だいこん たけのこ しいたけ ねぎ			
28 火	あいちのこめこパン 牛乳		ぎゅうにゅう			あいちのこめこパン		666
	あいちウインナーのケチャップソースか	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	キャバツ 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	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	
	ミルクココア					さとう	ココア	
29 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		667
	★みそカツ	ぶたにく みそ				こむぎこ さとう パンこ でんぷん	あぶら	
	ひじきとはるさめのごまずあえ	ハム	ひじき		キャバツ	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	しらすつみれだんご とうふ とりにく		にんじん ねぎ	だいこん 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				みかんかじゅう	さとう	ココアパウダー	
30 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		608
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぷん		
	やさいのおかかあえ	はなかつお		こまつな	キャバツ コーン もやし	さとう		
	こんさいのみそしる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ねぎ ごぼう	さとも さつまいも		
31 金	むぎごはん 牛乳		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)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん	さとう でんぷん 小麦粉		
	ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャバツ きゅうり	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	
	マーボどうふ	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		黄色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

中はち取り上げ、テーマに沿った給食を出します。お楽しみに！

