



令和7年1月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数17回 祖父江町学校給食センター

日曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる(あか)		おもにからだのちょうしをととのえる(みどり)		おもにエネルギーのもとになる(きいろ)		エネルギー(kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
8 水	だいこんばごはん ぎゅうにゅう	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごさかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	618
	とりにくのレモンに(2こ)	とりにく			レモン	でんぷん さとう	あぶら	
	すすなすすしろサラダ			みすな	だいこん かぶ	さとう		
	こうはくすましじる	かまぼこ あぶらあげ		みつば	はくさい たけのこ えのきたけ			
9 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		622
	こんこんカレー	ぶたにく		にんじん	しょうが だいこん れんこん たまねぎ こんにやく にんにく	じゃがいも	ルウ	
	くろまめサラダ	くろまめ だいす			キャベツ きゅうり		しょうゆドレッシング	
	みかん				みかん			
10 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		646
	ぶりのみりんやき	ぶり			しょうが	さとう		
	きんぴらごぼう	はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	ごま ごまあぶら	
	そうに	とりにく		こまつな にんじん	だいこん ほししいたけ	もち		
14 火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		638
	わふうとんこつラーメン	ぶたにく なると		チンゲンサイ	もやし たまねぎ はくさい			
	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	
	じゃがいものちゅうかいため			にんじん	グリーンピース	じゃがいも さとう	あぶら	
15 水	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		601
	たらのぎんがみやき	たら みそ				さとう	たまごなしマヨネーズ	
	こがねあえ			ほうれんそう	キャベツ コーン もやし	さとう		
	だいこんとぶたにくのもの	ぶたにく ちくわ		にんじん さやいんげん	だいこん しょうが	さといも さとう		
16 木	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		637
	ホットドッグ(ウインナー)・ケチャップ	ウインナー						
	キャベツソテー				キャベツ		あぶら	
	ふゆやさいのポトフ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん はくさい	じゃがいも		
	りんご				りんご			
17 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		598
	あつあげのごまみそかけ	あつあげ みそ				さとう	ごま	
	はくさいとじゃこのこんぶあえ		しらすばし こんぶ	にんじん	はくさい			
	かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ			えのきたけ ねぎ	でんぷん		
20 月	げんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ げんまい		658
	シシリアンライス(にくいため)	ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう		
	シシリアンライス (あえやさい)・たまごなしマヨネーズ			あかパプリカ	キャベツ		たまごなしマヨネーズ	
	のっぺいじる	あつあげ		にんじん	だいこん ねぎ	さといも でんぷん		
21 火	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		740
	にくみそかけ	ぶたにく ぶたレバー ちくわ みそ		にんじん	たまねぎ グリーンピース	さとう でんぷん		
	にぎすフライ	にぎす				パンこ こむぎこ	あぶら	
	ふゆやさいのうめあえ			みすな あかしそ	だいこん うめ			
22 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		594
	すどり	とりにく		にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ たけのこ	でんぷん さとう	あぶら	
	はるさめスープ	とうふ		チンゲンサイ	もやし コーン ねぎ ほししいたけ	はるさめ		
	いよかん				いよかん			

1月7日 人日の節句

人日の節句は、七草の節句とも言われ、七種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べる習慣があります。無病息災や長生きを願う以外にも、冬に不足しがちな栄養をとり、健康に過ごすという意味もあります。



1月8日から10日は、お正月料理に登場する食材を使った献立です。

- 8日 紅白かまぼこ…日の出の形で、めでたい。
- 9日 黒豆…まめに暮らせるように。
- れんこん…先を見通せるように。
- 10日 ぶり…出世魚で縁起がいい。



1月11日 鏡開き

お正月に年神様にお供えた鏡もちを食べて、1年の幸せを願います。包丁で切る事は縁起が悪いと考えられていたため、木槌などで割る風習があります。





令和7年1月分 小学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数17回 祖父江町学校給食センター

日曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる(あか)		おもにからだのちょうしをととのえる(みどり)		おもにエネルギーのもとになる(きいろ)		エネルギー(kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
23 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		637
	ミートソースパン	ぶたにく		にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく	パンネ さとう	ルウ	
	オムレツ	たまご				でんぷん		
	ヘルシーサラダ	ツナ	ひじき かんてん		だいこん		あおじそドレッシング	
24 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		643
	さけのしおこうじやき	さけ						
	ももかぶきりぼしのわふうあえ				ももかぶきりぼし キャベツ ぎゅうり	さとう		
	ひきずり	とりにく かまぼこ やきどうふ		にんじん	はくさい こんにやく ごぼう ねぎ	かくふ さとう		
27 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		624
	ごぼうつくね(2こ)	とりにく			ごぼう たまねぎ	さとう		
	しゅんぎくののりずあえ	ツナ	のり	しゅんぎく	もやし	さとう		
	みそおでん	ぶたにく うすらたまご はんぺん みそ		にんじん	だいこん こんにやく	さといも さとう		
28 火	きしめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きしめん		602
	ごもくきしめん	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ ほししいたけ			
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	
	ゆうきブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー	カリフラワー			
29 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		682
	かきまわしのぐ	とりにく あぶらあげ		にんじん	こんにやく ほししいたけ ごぼう	さとう		
	いなッピーのたまごやき	たまご				さとう		
	つみれいりかすじる	たら いわし とうふ みそ	わかめ		たまねぎ はくさい しめじ しょうが だいこん	でんぷん		
	ういろ					ういろ		
30 木	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		657
	あいちのトマトソースかけハンバーグ	とりにく だいす		トマト	たまねぎ	さとう	あぶら	
	ごぼうサラダ				ごぼう ぎゅうり コーン		ごまドレッシング	
	ふゆやさいのシチュー	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ はくさい		ルウ	
31 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		626
	いわしのかばやき	いわし				こめこ でんぷん さとう	あぶら	
	きりぼしだいこんのあますあえ	とりにく		こまつな	きりぼしだいこん もやし	さとう	ごまあぶら	
	おにのすましじる	かまぼこ とうふ		にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ			
	せつぶんまめ	だいす						

★愛知県や稲沢市で作られている食べ物を探してみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



1月24日から30日は、

「全国学校給食週間」です!



全国学校給食週間の5日間は、愛知県の郷土料理や地域の特産物を
使った給食が登場します! 地域の産物や食文化を知り、次の世代へ大切
につないでいきたいですね。



24日(金)

「ももかぶ切干しの和風あえ」には、
稲沢市の特産物「ももかぶ」で作っ
た「ももかぶ切干し」と、渥美半島
で収穫された「有機キャベツ」を使
っています。

「ひきずり」は、とりにくを使ったすき
焼きのことで、尾張地方に伝わる
郷土料理です。

29日(水)

「かきまわし」は、尾張地方の郷土
料理で、炊いたごはんに、甘辛く煮
た貝をかき混ぜて食べることから
「かきまわし」と呼ばれます。

「ういろ」は米粉から作られてい
る名古屋名物のお菓子です。

27日(月)

「みそおでん」は、愛知の食文化に
は欠かせない豆みそ(赤
みそ)を使った郷土料理です。

27日のごはんは、稲沢市で収穫
された「特別栽培米 あいちのかおり」
を使っています。農薬や化学肥料を
基準の5割以下に減らし、より手間
ひまかけて栽培されています。

30日(木)

「愛知の米粉パン」には、愛知県産
の米粉が使われています。

「愛知のトマトソースかけハンバーグ」
には、愛知県産のトマトを使ったソー
スがかかっています。

28日(火)

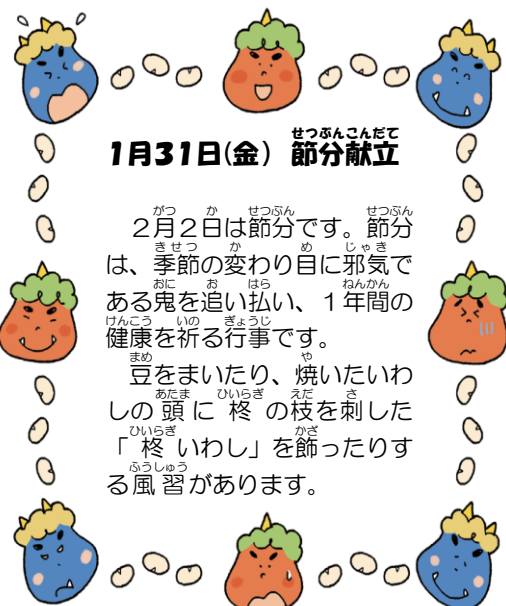
「きしめん」は、愛知県の郷土料理で
す。平たい麺が特徴で、うどんつゆ
の味がしっかり染みこみます。

「れんこんサンドフライ」には、愛西市
で収穫されたれんこんを使っていま
す。

「有機ブロッコリーのおかかあえ」には
渥美半島で収穫されたブロッコリー
を使っています。有機栽培とは、化学
肥料や農薬、遺伝子組み換え技術
を使わない、環境にやさしい栽培方法
のことです。

24日(金)~30日(木)

給食週間では祖父江町産の
にんじんを使っています。



1月31日(金) 節分献立

2月2日は節分です。節分
は、季節の変わり目に邪気
ある鬼を追い払い、1年間の
健康を祈る行事です。
豆をまいたり、焼いたいわ
しの頭に 柊の枝を刺した
「柊 いわし」を飾ったりす
る風習があります。