



令和8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16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のになる（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 こさかな・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	
8	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		626
		とりにくのレモンに（2こ）	とりにく			レモン	でんぶん さとう	あぶら	
		くろまめサラダ	くろまめ だいず			キャベツ きゅうり		しょうゆドレッシング	
		ななくさじる	かまぼこ とうふ		にんじん せり なすな	だいこん かぶ ごきょう はこべら ほとけのざ	でんぶん		
9	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		598
		さけのしおやき	さけ						
		れんこんきんぴら	はんぺん		にんじん	れんこん こんにゃく	さとう	ごまあぶら	
		そうに	とりにく		こまつな	だいこん ほししいたけ	もち		
13	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		533
		しょうゆラーメン	ぶたにく		にんじん	もやし はくさい ねぎ コーン			
		やきぎょうざ（2こ）	とりにく ぶたにく			キャベツ	こむぎこ	ラード	
		わかめのちゅうかあえ		わかめ しらすほし		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
14	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		615
		ぶりのみりんやき	ぶり			しょうが	さとう		
		ごしきなます <div>いしかわけん 石川県 きょうどりょうり 郷土料理</div>	かにふうみかまぼこ	こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり ゆず	さとう		
		めったじる	ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう たまねぎ ねぎ こんにゃく ほししいたけ	さつまいも		
15	木	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		594
		パンネのカレーソース	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	パンネ	ルウ	
		オムレツ	たまご				でんぶん		
		はなやさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー キャベツ		ごまドレッシング	
16	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		571
		たらのあますあんかけ	たら				でんぶん さとう	あぶら	
		ちゅうかふうコーンスープ	とうふ とりにく		にんじん	もやし コーン たまねぎ キャベツ	でんぶん		
		いろいろあえ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		
19	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		618
		みそカツ	ぶたにく みそ				パンこ さとう でんぶん	あぶら	
		しゅんぎくののりすあえ	ツナ	のり	しゅんぎく	もやし	さとう		
		はくさいのすましじる	とうふ かまぼこ	わかめ		はくさい えのきたけ ねぎ			
20	火	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		650
		ちゃんぽんソフトめん	ぶたにく えび		にんじん	もやし たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく			
		あいちのおからしゅうまい（2こ）	ぶたにく おから だいず			たまねぎ	こむぎこ でんぶん		
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ				きりぼしだいこん コーン はくさい	さとう	ごまあぶら	
21	水	だいこんばごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ		591
		いわしのうめに	いわし		あかしそ		さとう		
		だいこんのそぼろに	ぶたにく ちくわ		にんじん	だいこん こんにゃく グリンピース しょうが	さといも でんぶん さとう		
		こまつなのあえもの			こまつな	もやし はくさい	さとう		

おせち料理



★愛知県や稲沢市で作られた食べ物を味わいましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

1月7日 人日の節句

1月7日は「人日の節句」
とって、7種類の若菜を入
れた「七草がゆ」を食べて、
1年の無病息災を願う風習が
あります。年末年始のごちそ
うで疲れた胃腸を休めるのに
も、ぴったりの行事食です。



1月11日 鏡開き

「鏡開き」という行事は、お正月に
お供えた鏡もちを下ろし、手や木づち
で割って、雑煮やお汁粉にして食べます。
「割る」や「切る」
というのは縁起が悪い
ので、「開く」とい
う縁起の良い言葉を使
います。





令和8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16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 こさかな・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	
22	木	くろロールパン ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			パン		693
		あいちのトマトソースがけハンバーグ	とりにく だいず		トマト 	たまねぎ	さとう		
		ふゆやさいのポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	れんこん だいこん たまねぎ はくさい			
		あいちのみかんゼリーあえ				パイン もも	さとう みかんゼリー カクテルゼリー		
23	金	むぎごはん ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		604
		まめまめハヤシライス	ぶたにく ひよこまめ だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	ルウ	
		ひじきとチーズのてっこつサラダ		チーズ ひじき	こまつな	キャベツ コーン	さとう	あぶら	
		いよかん				いよかん			
26	月	かきまわし ギョウニョウ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく ほししいたけ	こめ さとう		652
		いなっピーあつやきたまご	たまご				さとう		
		あいちのつみれじる	たら とうふ	しらす		だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	でんぶん	あぶら	
		ういろ					ういろ		
27	火	きしめん ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			きしめん		599
		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	ねぎ たまねぎ ほししいたけ			
		にぎすフライ	にぎす 				パンこ こむぎこ	あぶら	
		みつばともやしのあえもの			みつば	もやし	さとう		
28	水	ごはん ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			こめ <div>いなざわしさんとくべつさいばいまい 稲沢市産特別栽培米</div>		624
		さばのはちょうみそに	さば みそ				さとう		
		ひきずり	とりにく かまぼこ やきとうふ		にんじん 	はくさい ねぎ	かくふ さとう		
		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 きゅうり	さとう		
29	木	ツイストロールパン ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			パン		559
		あいちのポークウインナー	ウインナー						
		まめまめサラダ	だいず			えだまめ コーン キャベツ きゅうり		やさいドレッシング	
		ふゆやさいのとうにゅうシチュー	とりにく とうにゅう		ブロッコリー にんじん	たまねぎ かぶ はくさい	こめコルウ		
30	金	ごはん ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			こめ		611
		たれつきつくね（2こ）	とりにく			たまねぎ 	でんぶん		
		みそおでん	ぶたにく はんぺん  うすらたまご みそ		にんじん 	だいこん こんにゃく	さといも さとう		
		はくさいとみずなのおかかあえ	かつおぶし		みずな	はくさい	さとう		

★愛知県や稲沢市で作られた食べ物を味わいましょう★ ※都合により、献立内容が変更になることがあります。



ぜん こく がっ こう きゅうしよくしゅう かん

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！



ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかんちゅう いつかかん あいちけん きょうどりようり ちい き とくさんぶつ つか
全国学校給食週間中の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！郷土料理や地域で作られた食べ物を味わって食べましょう。

26日(月)

「かきまわし」は、尾張地方の郷土料理です。「とりめし」とも言い、炊いたごはんに、甘辛く煮た具をかき混ぜて食べることから「かきまわし」や「かきまし」と呼ばれます。

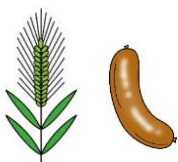
「愛知のつみれ汁」には愛知県で水揚げされたしらすを使ったつみれが入っています。

「ういろ」は、名古屋土産の定番にもなっている名物お菓子です。米粉から作られています。

29日(木)

「ツイストロールパン」には100%愛知県産の小麦粉が使われています。

「愛知のポークウインナー」には愛知県産の豚肉を使っています。



27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、つゆの味がしっかり染みこみます。

「にぎすフライ」には、愛知県で水揚げされたにぎすを使っています。



30日(金)

「みそおでん」は、愛知の食文化には欠かすことができない豆みそ（赤みそ）を使った郷土料理です。だいこんとにんじんは愛知県産のものを使っています。



28日(水)

28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、手間ひまかけて栽培されています。

「ひきずり」は、とり肉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。すき焼き鍋の上で、とり肉をひきずるように食べたため、ひきずりと呼ばれるようになったそうです。

「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」を使っています。

この機会に家族で給食について話題にしてみるのもいいですね。

