



# 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	
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（2c）	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 だいす			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 ごぎょう 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			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	
		ぞうに	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（2c）	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 しらすぼし		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	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
		ペ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	ペンネ	ルウ	
		オムレツ	たまご				でんぶん		
		はなやさいサラダ			プロッコリー	カリフラワー キャベツ		ごまだれッシング	
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		
		いろどりあえ			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 えのきだけ 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（2c）	ぶたにく おから だいす			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		
		こまつなのがえもの			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★

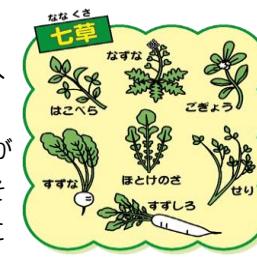
※都合により、献立内容が変更になることがあります。

お正月は「歳神さま」をそれぞれの家にお迎えする大切な行事です。そして、1年の幸せを願い、歳神さまとともに家族でいただく食事がおせち料理です。おせち料理は、昔から料理のひとつひとつに、さまざまな願いをこめて作り、重箱に詰めて、大切に食べられてきました。給食でも、おせち料理に使われる食材を使った献立が登場します。

8日…・・・黒豆  
9日…・・・れんこん  
14日…・・・ぶり、なます

### 1月7日 人日の節句

1月7日は「人日の節句」といって、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も、ぴったりな行事食です。



### 1月11日 鏡開き

「鏡開き」という行事は、お正月に供えられた鏡を下ろし、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」といって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	
22 木	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	きゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・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	693
	くろロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		
	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		
	ふゆやさいのポトフ	ワインナー		にんじん パセリ	れんこん だいこん たまねぎ はくさい			
23 金	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		604
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		
	まめまめハヤシライス	ぶたにく ひよこまめ だいす		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	
26 月	いよかん				いよかん			652
	かきまわし ぎゅうにゅう	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		
	いなッ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	
27 火	ういろう					ういろう		599
	きしめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きしめん		
	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	
28 水	みつばともやしのあえもの			みつば	もやし	さとう		624
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	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	
	さばのはっちょうみそに	さば みそ				さとう		
	ひきすり	とりにく かまぼこ やきどうふ		にんじん	はくさい ねぎ	かくふ さとう		
29 木	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		559
	ツイストロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		
	あいちのポークワインナー	ワインナー						
	まめまめサラダ	だいす			えだまめ コーン キャベツ きゅうり		やさいドレッシング	
30 金	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	こめこルウ		611
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		
	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 うずらたまご 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 がつ か にち あいちけん いなざわし つく た きの あじ 1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

ぜんこくがくこうきゅうしょくしゃうかんちゅう いつかかん あいちけん きょうどりょうり 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、甘辛く煮た貝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。

「ういろう」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。

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、つゆの味がしつかり染みこみます。

「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。

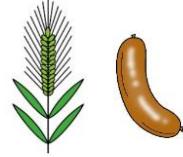
「ひきすり」は、とり肉を使ったすき焼きのことで尾張地方に伝わる郷土料理です。すき焼き鍋の上で、とり肉をひきするように食べたため、ひきすりと呼ばれるようになったそうです。

「ももかぶ切りの和風あえ」には、稲沢市の特産物「ももかぶ」で作った「ももかぶ切り」を使っています。

29日(木)

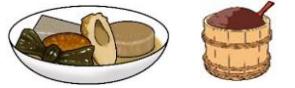
「ツイストロールパン」には100%愛知県産の小麦粉が使われています。

「愛知のポークワインナー」には愛知県産の豚肉を使っています。



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。



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。

