



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 稲沢東部学校給食調理場

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	
			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	いろのこいやさい	
8	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601
		とりにくのレモンに	とりにく		レモン	
		くろまめサラダ	くろまめ だいす		キャベツ きゅうり	
		ななくさじる	かまぼこ とうふ	にんじん せり	だいこん かぶ	
9	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617
		いわしのしょうがに	いわし		しょうが	
		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	
		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	
13	火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598
		しょうゆラーメン	ぶたにく かまぼこ	にんじん	もやし はくさい ねぎ	
		はるまき	ぶたにく	にんじん	キャベツ もやし	
		わかめのちゅうかあえ		わかめ	キャベツ コーン	
14	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
		ぶりのみりんやき	ぶり		しょうが	
		いしかわけん 石川県 きょうどりょうり 郷土料理	かにふうみかまぼこ	こんぶ	だいこん きゅうり ゆず	
		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	
15	木	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623
		ペンネのカレーソース	ぶたにく ぶたレバー	にんじん パセリ	たまねぎ	
		オムレツ	たまご			
		はなやさいサラダ		プロッコリー	カリフラワー キャベツ コーン	
16	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629
		シャキシャキれんこんとからあげに	とりにく		れんこん たまねぎ ねぎ	
		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	
		みかん			みかん	
19	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607
		みそかつ	ぶたにく みそ			
		しゅんぎくののりすあえ	ツナ	のり	もやし	
		はくさいのすまじる	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		680
		ちゃんぽんソフトめん	ぶたにく なると えび	にんじん	もやし たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく きくらげ	
		しゅうまい（2c）	ぶたにく		たまねぎ	
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ		チングンサイ	きりぼしだいこん コーン	
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	609
		ししゃもフライ（2び）	ししゃも			
		だいこんのそぼろに	ぶたにく ちくわ	にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく しょうが	
		こまつなのささみあえ	とりにく	こまつな	えのきたけ	

★愛知県や稻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。

おせち料理

お正月は「歳神さま」をそれぞれの家にお迎えする大切な年中行事です。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、さまざまなお願いをこめて作り、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

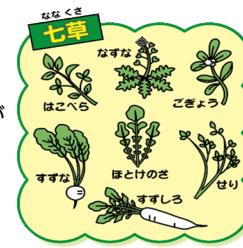
9日・・・れんこん

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や腸を休めるのにも、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

お供えした鏡を下ろし、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」といふ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 稲沢東部学校給食調理場

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				
		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	
22	木	くろロールパン ぎゅうにゅう あいちのトマトソースかけハンバーグ ふゆやさいのポトフ あいちのみかんゼリーあえ	とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう トマト にんじん パセリ	たまねぎ れんこん だいこん たまねぎ はくさい パイン もも ナタデココ	パン さとう みかんゼリー		728
23	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ひじきとチーズのてっこつサラダ いよかん	ぶたにく チーズ ひじき	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース キャベツ コーン	こめ おおむぎ じゃがいも いよかん		581
26	月	かきまわし ぎゅうにゅう いなッピーあつやきたまご あいちのつみれじる ういろう	とりにく あぶらあげ たまご たら とうふ	ぎゅうにゅう にんじん しらすぼし	こんにゃく ほししいたけ だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	こめ さとう さとう でんぶん ういろう		734
27	火	きしめん ぎゅうにゅう ごもくきしめん にぎすフライ みつばともやしのあえもの	とりにく あぶらあげ かまぼこ にぎす	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう みつば	ねぎ たまねぎ パンこ こむぎこ	きしめん あぶら		576
28	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのはっちょうみそに ひきずり ももかぶきりぼしのわふうあえ	さば みそ とりにく かまぼこ やきどうふ	ぎゅうにゅう にんじん もやし	はくさい ねぎ ももかぶきりぼし キャベツ きゅうり	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 さとう かくふ さとう さとう		620
29	木	ツイストロールパン ぎゅうにゅう あいちのポークワインナー まめまめサラダ ふゆやさいのとうにゅうシチュー	ワインナー だいす ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう ブロッコリー にんじん	パン えだまめ コーン キャベツ たまねぎ かぶ はくさい			681
30	金	ごはん ぎゅうにゅう レバーいりつくね(2こ) みそおでん はくさいとみずなのおかかあえ	とりにく ぶたにく はんぺん うずらたまご みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん みずな	たまねぎ だいこん こんにゃく はくさい	こめ でんぶん さといも さとう さとう		614

★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。



ぜんこくがくこうきゅうしょくしゅうかんちゅういつ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。

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。農業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、おりいちばう たきゅうどりょうり 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め、ひきずりと呼ばれるようになったそうです。

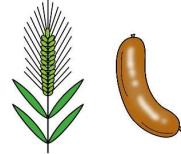
29日(木)

「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
わだい話題にしてみるのもいいですね。

