




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	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 こざかな・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	
8	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		601
		とりにくのレモンに	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	だいこん かぶ	でんぶん		
9	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		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	さとう	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		
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		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	こむぎこ	あぶら	
		わかめのちゅうかあえ		わかめ		キャベツ コーン	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		611
		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		623
		パ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	ペンネ	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 コーン		コールスロドレッシング	
16	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		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	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		
		みかん				みかん			
19	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		607
		みそカツ	ぶたにく みそ				パンこ でんぶん さとう	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			
		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		680
		ちゃんぽんソフトめん	ぶたにく なんと 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（2こ）	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ		
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ			チンゲンサイ	きりぼしだいこん コーン	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		609
		ししゃもフライ（2び）	ししゃも				こむぎこ パンこ	あぶら	
		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	でんぶん さとう		
		こまつなのささみあえ	とりにく		こまつな	えのきたけ	さとう	ごま	

★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つとに、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や腸を休めるのにも、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 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	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		728
	あいちのトマトソースがけハンバーグ	とりにく		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 ナタデココ	みかんゼリー		
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		581
	ハヤシライス	ぶたにく		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		やさいドレッシング	
	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		734
	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	しらすぼし		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		576
	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>いなざわさんとくべつさいばいまい 稲沢市産特別栽培米</div>		620
	さばのはっちょうみそに	さば みそ				さとう		
	ひきずり	とりにく かまぼこ やきどうふ		にんじん	はくさい ねぎ ももかぶきりぼし キャベツ きゅうり	かくふ さとう		
	ももかぶきりぼしのわふうあえ					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		681
	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		ごまドレッシング	
	ふゆやさいのとうにゅうシチュー	ベーコン 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		
30 金	ごはん ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			こめ		614
	レバーいりつくね（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。



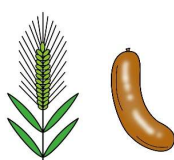
全国学校給食週間中の5日間は、愛知県の郷土料理や地域の特産物を使った給食が登場します！郷土料理や地域で作られた食べ物を味わって食べましょう。

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。

