



# 令和6年1月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数16回 稲沢市立明治中学校

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
10 水	ご飯	牛乳	牛乳			米		797
	ぶりの甘辛揚げ煮	ぶり				砂糖 小麦粉		
	れんこんサラダ	かにかまぼこ			れんこん キャベツ コーン		コーンクリーム ドレッシング	
	七草がゆ			にんじん せり だいこん葉	かぶ だいこん はくさい	米		
	みかん				みかん			
11 木	ご飯	牛乳	牛乳			米		765
	大豆入り田作り	大豆	いわし			でんぷん 砂糖	油 ごま	
	紅白なます			にんじん	だいこん	砂糖		
	雑煮	とり肉 かまぼこ		こまつな にんじん	干しいたけ	もち		
12 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		725
	明石焼き(2個)	卵 たこ	脱脂粉乳			小麦粉		
	磯煮	ツナ 大豆	ひじき	にんじん	コーン	砂糖		
	粕汁	ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん	だいこん こんにゃく はくさい ねぎ しょうが	さといも		
15 月	ご飯	牛乳	牛乳			米		782
	とり肉のレモン煮	とり肉			レモン	でんぷん 砂糖	油	
	ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ きゅうり			
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		えのきたけ はくさい かぶ ねぎ			
16 火	ご飯	牛乳	牛乳			米		784
	さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	砂糖		
	肉じゃが	ぶた肉 ちくわ		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
	即席漬				キャベツ きゅうり だいこん漬			
17 水	ご飯	牛乳	牛乳			米		845
	しゅうまい(3個)	ぶた肉			たまねぎ	パン粉		
	マーボー豆腐	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく だけのこ	砂糖 でんぷん	ごま油	
	切干しだいこんのナムル			こまつな	切干しだいこん	砂糖	ごま油	
18 木	サンドイッチパンズパン	牛乳	牛乳			パン		873
	照り焼きチーズバーガー	とり肉 ぶた肉 大豆			たまねぎ	砂糖 でんぷん	ラード	
	キャベツソテー・スライスチーズ		チーズ		キャベツ		油	
	冬野菜のポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん はくさい	じゃがいも		
19 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		750
	レバー入りつくね(2個)	とり肉			たまねぎ	でんぷん		
	みそおでん	ぶた肉 うすら卵 はんぺん みそ		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも 砂糖		
	こまつなのおひたし			こまつな	もやし	砂糖		
22 月	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 大麦		800
	カレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ	
	花野菜サラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ		しょうゆドレッシング	
	福神漬				福神漬			
	蒲郡みかんゼリー					みかんゼリー		
23 火	中華めん	牛乳	牛乳			中華めん		778
	和風とんこつラーメン	ぶた肉 なんと		にんじん	もやし キャベツ ねぎ			
	愛知の揚げぎょうざ(3個)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ れんこん	でんぷん 小麦粉	油	
	わかめの中華サラダ	とり肉	わかめ		きゅうり コーン	砂糖	ごま油	

### 1月7日「人日の節句」

1月7日の朝に七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。

### 七草がゆ



せり なすな  
ごぎょう はこべら  
ほとけのざ  
すずな  
すずしろ



### 1月11日「鏡びらき」

年神様にお供えた鏡もちを下げて、お汁粉やぜんざいなどに入れて食べ、家族の健康や幸せを願います。もちは、木槌でたたいて、割ります。



★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。



# 令和6年1月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数 16回 稲沢市立明治中学校

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
24 水	ご飯 <b>牛乳</b>		牛乳			米		756
	いなッピー厚焼き玉子	卵				砂糖		
	ひきずり	とり肉 かまぼこ 焼き豆腐		にんじん	はくさい こんにゃく ごぼう ねぎ	角ふ 砂糖		
	ももかぶ切干しの和風あえ	ツナ			ももかぶ切干し きゅうり	砂糖		
25 木	愛知の米粉パン <b>牛乳</b>		牛乳			米粉パン		767
	大豆ナゲット (3個)	とり肉 大豆					油	
	野菜たっぷりグラタンシチュー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	カリフラワー たまねぎ	マカロニ	ルウ	
	ほうれん草サラダ			ほうれん草	キャベツ コーン		野菜ドレッシング	
26 金	かきまわし <b>牛乳</b>	とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん	こんにゃく ごぼう 干しいたけ	米 砂糖		808
	いわしのしょうが煮	いわし				砂糖		
	いんげんのごまあえ			さやいんげん		砂糖	ごま	
	さつまいものみそ汁	豆腐 みそ			だいこん ねぎ	さつまいも		
29 月	菜飯 (だいこん菜ご飯) <b>牛乳</b>		牛乳	だいこん菜		米		765
	田楽 (豆腐ステーキのみそかけ)	大豆 たら みそ			キャベツ	砂糖 でんぷん	油	
	だいこんとぶた肉の煮物	ぶた肉 ちくわ		にんじん	だいこん しょうが	さといも 砂糖		
	磯香あえ		のり	こまつな	もやし	砂糖		
30 火	きしめん <b>牛乳</b>		牛乳			きしめん		815
	五目きしめん	とり肉 油揚げ うすら卵		にんじん	ねぎ たまねぎ 干しいたけ はくさい			
	にぎすフライ	にぎす				パン粉 小麦粉	油	
	いもいもサラダ				きゅうり コーン	さつまいも じゃがいも	ごまドレッシング	
	いよかんゼリー					いよかんゼリー		
31 水	ご飯 <b>牛乳</b>		牛乳			米		726
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖		
	とりとみずなのあえ物	とり肉		みずな	キャベツ もやし	砂糖		
	のっぺい汁	厚揚げ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも でんぷん		

★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～30日は、



## 全国学校給食週間!



### 愛知県の郷土料理や特産物を知ろう

学校給食週間の5日間は、愛知県の郷土料理や特産物を使った給食が登場！  
私たちが住んでいる愛知県の料理や特産物を覚えて、未来へ受け継いでいきましょう。

24日 (水)

#### 【ひきずり】

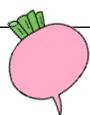
愛知県尾張地方の郷土料理です。とり肉を使ったすき焼きを「ひきずり」と呼びます。ひきずりに入っている「角ふ」も尾張地方や岐阜県に伝わる食材です。

#### 【ももかぶ切干し】

11月～12月に稲沢市で収穫したももかぶを干して、切干しにしました。干すことで長く保存できます。

#### 【いなッピー厚焼き玉子】

稲沢市のマスコット、いなッピーの焼き印がついた玉子焼きです。



25日 (木)

#### 【あいちの米粉パン】

愛知県産の米粉が50%入っています。小麦粉の20%は愛知県産です。

#### 【大豆ナゲット】

愛知県産の大豆「ふくゆたか」を使ったナゲットです。

#### 【ほうれん草サラダ】

稲沢市では、ほうれん草をたくさん栽培しています「治郎丸ほうれん草」というあいちの伝統野菜があります。



26日 (金)

#### 【かきまわし】

尾張地方の郷土料理です。とりめしともいいます。炊き上げたごはん別に味付けした具材を混ぜることから「かきまわし」かきまし」とよびます。

30日 (火)

#### 【きしめん】

ひらたいうどんをきしめんとよびます。刈谷市「ひもかわうどん」がルーツといわれています。愛知県全域で食べられています。

#### 【にぎすフライ】

底引き網で獲って、三河港に水あげされます。キス(シロギス)に似ているので、ニギスと呼ばれます。

29日 (月)

#### 【菜飯田楽】

平安時代、田植えの時期などに太鼓の音に合わせて田んぼで踊る風習があり、これを「田楽舞い」と呼んでいました。その人の衣装が白い袴に色付きの上着を着て一本棒の上で踊っていたことから、その姿と豆腐を串にさして焼き、上にみそをのせた豆腐料理と似ていたため、豆腐田楽や「田楽」と呼ばれるようになったといわれています。

三河地方のお店では、昔から菜飯と田楽をセットに出す「菜飯田楽」が名物となっていました。

