



# 令和7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17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	
8 水	だいこん葉ご飯 牛乳		牛乳	だいこん葉		米		749
	とり肉のレモン煮	とり肉			レモン	でんぷん 砂糖	油	
	すずなすずしろサラダ			みずな	だいこん かぶ	砂糖		
	紅白すまし汁	かまぼこ 油揚げ		みつば	はくさい たけのこ えのきたけ			
9 木	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		772
	こんこんカレー	ぶた肉		にんじん	しょうが だいこん れんこん たまねぎ こんにゃく		ルウ	
	黒豆サラダ	黒豆 大豆			キャベツ きゅうり		しょうゆドレッシング	
	みかん				みかん			
10 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		780
	ぶりのみりん焼き	ぶり			しょうが	砂糖		
	きんぴらごぼう	はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま ごま油	
	雑煮	とり肉		こまつな にんじん	だいこん 干ししいたけ	もち		
14 火	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		788
	和風とんこつラーメン	ぶた肉 なんと		チンゲンサイ	もやし たまねぎ はくさい			
	しゅうまい (2個)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉		
	じゃがいもの中華いため			にんじん	グリーンピース	じゃがいも 砂糖	油	
15 水	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		745
	たらのごんがみ焼き	たら みそ				砂糖	ノンエッグマヨネーズ	
	こがねあえ			ほうれんそう	キャベツ コーン	砂糖		
	だいこんとぶた肉の煮物	ぶた肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	だいこん しょうが	さといも 砂糖		
16 木	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		767
	ホットドック (ウインナー・ケチャップ)	ウインナー						
	キャベツソテー				キャベツ		油	
	冬野菜のポトフ	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん はくさい	じゃがいも		
	りんご				りんご			
17 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		780
	厚揚げのごまみそかけ	厚揚げ みそ				砂糖	ごま	
	はくさいとじゃこの昆布あえ		しらす干し 昆布	にんじん	はくさい			
	かきたま汁	卵 豆腐 かまぼこ			えのきたけ ねぎ	でんぷん		
20 月	玄米ご飯 牛乳		牛乳			米 玄米		758
	シシリアンライス (肉いため)	ぶた肉			たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	
	シシリアンライス (ポイル野菜・マヨネーズ)			赤パプリカ	キャベツ		マヨネーズ	
	のっぺい汁	厚揚げ		にんじん	だいこん ねぎ	さといも でんぷん		
21 火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		877
	肉みそソフトめん	ぶた肉 ぶたレバー ちくわ みそ		にんじん	たまねぎ グリーンピース 干ししいたけ	砂糖		
	にぎすフライ	にぎす				パン粉 小麦粉	油	
	冬野菜の梅あえ			みずな 赤しそ	だいこん 梅			
22 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		749
	鶏肉の中華いため	とり肉		にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ たけのこ	でんぷん 砂糖	油	
	春雨スープ	豆腐		チンゲンサイ	もやし コーン ねぎ 干ししいたけ	春雨		
	いよかん				いよかん			

## 1月7日 人日の節句

人日の節句は、七草の節句とも言われ、七種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べる習慣があります。無病息災や長生きを願う以外にも、冬に不足しがちな栄養をとり、健康に過ごすという意味もあります。



1月8日から10日は、お正月料理に登場する食材を使った献立です。

- 8日 紅白かまぼこ…日の出の形で、めでたい。
- 9日 黒豆…まめに暮らせるように。れんこん…先を見通せるように。
- 10日 ぶり…出世魚で縁起がいい。



## 1月11日 鏡開き

お正月に年神様にお供えした鏡もちを食べて、1年の幸せを願います。包丁で切る事は縁起が悪いと考えられていたため、木槌などで割る風習があります。





# 令和7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17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	
23 木	小型ロールパン	牛乳	牛乳			パン		777
	ミートソースパンネ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	パンネ 砂糖	ルウ	
	オムレツ	卵				でんぷん		
	ヘルシーサラダ	ツナ	ひじき 寒天		だいこん		野菜ドレッシング	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
24 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		794
	さばの八丁みそ煮	さば 八丁みそ				砂糖		
	ももかぶ切干しの和風あえ				ももかぶ切干し キャベツ きゅうり	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		
27 月	ご飯	牛乳	牛乳			米		802
	ごぼうつくね(2個)	とり肉			ごぼう たまねぎ	砂糖		
	しゅんぎくののり酢あえ	ツナ	のり	しゅんぎく	もやし			
	みそおでん	ぶた肉 うずら卵 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		
28 火	きしめん	牛乳	牛乳			きしめん		787
	五目きしめん	とり肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ 干しいたけ			
	れんこんサンドフライ	とり肉			れんこん たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	
	有機ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー	カリフラワー			
	ういろう					ういろう		
29 水	かきまわし	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		731
	いなっピーの玉子焼き	卵				砂糖		
	かおりあえ			だいこん葉 こまつな	もやし			
	つみれ入りかす汁	たら いわし 豆腐 みそ	わかめ		たまねぎ はくさい しめじ しょうが だいこん	でんぷん		
30 木	愛知の米粉パン	牛乳	牛乳			パン		830
	愛知のトマトソースかけハンバーグ	とり肉 ぶた肉 大豆		トマト	たまねぎ	砂糖	ルウ	
	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり コーン		ごまドレッシング	
	冬野菜のシチュー	ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ はくさい	米粉ルウ		
31 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		769
	いわしのかば焼き	いわし				米粉 砂糖	油	
	切干しだいこんの甘酢あえ	とり肉		こまつな	切干しだいこん もやし	砂糖	ごま油	
	鬼のすまし汁	かまぼこ 豆腐		にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ			
	節分豆	大豆						

★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日から30日は、「全国学校給食週間」です！



全国学校給食週間の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！地域の産物や食文化を知り、次の世代へ大切につないでいきたいですね。



### 24日(金)

「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」と、渥美半島で収穫された「有機キャベツ」を使っています。「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。

### 29日(水)

「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、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。

### 27日(月)

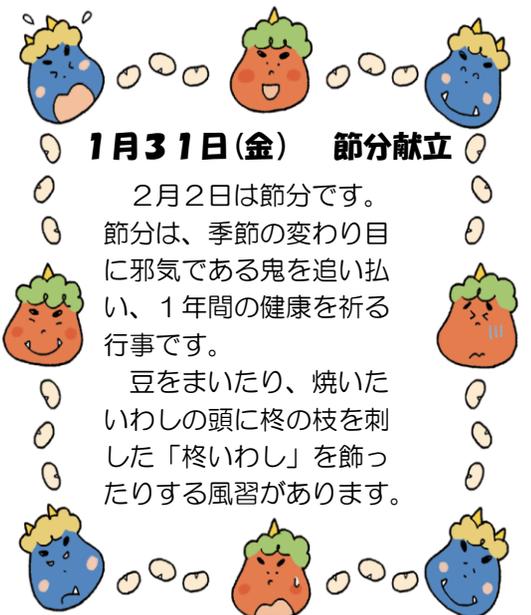
「みそおでん」は、愛知の食文化には欠かせない豆みそ(赤みそ)を使った郷土料理です。27日のごはんは、稲沢市で収穫された「特別栽培米 あいちのかおり」を使っています。農業や化学肥料を基準の5割以下に減らし、より手間ひまかけて栽培されています。

### 30日(木)

「愛知の米粉パン」には、愛知県産の米粉が使われています。「愛知のトマトソースかけハンバーグ」には、愛知県産のトマトを使ったソースがかかっています。

### 28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、うどんつゆの味がしっかり染みこみます。「れんこんサンドフライ」には、愛西市で収穫されたれんこんを使っています。「有機ブロッコリーのおかかあえ」には、渥美半島で収穫されたブロッコリーを使っています。有機栽培とは、化学肥料や農薬、遺伝子組み換え技術を使わない、環境にやさしい栽培方法のことです。「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。



### 1月31日(金) 節分献立

2月2日は節分です。節分は、季節の変わり目に邪気である鬼を追い払い、1年間の健康を祈る行事です。豆をまいたり、焼いたいわしの頭に柊の枝を刺した「柊いわし」を飾ったりする風習があります。