

1月予定献立表

2026年1月

(愛西市)学校教育課

曜日	献立名	体を作るものとなるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものとなる(緑色)		主にエネルギーのもととなるもの(黄色)		びこう
		1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海藻類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
7 水 牛 乳	むぎごはん とりにくのからあげ カレーライス すずなのあえもの	とりにく ぶたにく 牛乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんじん かぶ とうもろこし さとう	むぎごはん たまねぎ じゃがいも 牛乳	でんぶん にんにく カレールウ あぶら	
8 木 牛 乳	ごはん みそおでん れんこんチップス やさいのこんぶちやふうみ	とりにく はんべん みそ がんもどき 牛乳	牛乳	にんじん こんぶ	さやいんげん とうみょう きゅうり はくさい	だいこん かぶ 牛乳	ごはん れんこん さとう さといも	免疫力アップ献立
9 金 牛 乳	こがたロールパン やきそば ツナとエリンギのソテー カクテルフルーツ	ぶたにく ちくわ かつおぶし ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 牛乳	にんじん たまねぎ もも トマト にんじん チンゲンサイ	ちゅうかめん にんにく レモン ゼリー さとう	食物繊維強化献立
13 火 牛 乳	ごはん ホキのチリソースがらめ ビーフンいりやさいいため はっぽうたん	ほき ぶたにく いか えび うずらたまご やきぶた	牛乳 わかめ	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく たまねぎ たまねぎ	ごはん にんにく ビーフン	さとう さとう ゼリー さとう	
14 水 牛 乳	きんめロウカット げんまいごはん けんちんじる	ぶたどん あぶらあげ	牛乳	にら にんじん	しょうが ごぼう えのきたけ だいこん こんにゃく ねぎ	たまねぎ にんにく たまねぎ たまねぎ	きんめロウカットげんまいごはん さとう ごまあぶら	
15 木 牛 乳	ごはん いかのかりんあげ マーボーラーブ キャベツのちゅうかづけ	いか ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん しらすぼし	しょうが たまねぎ キャベツ	にんじん たまねぎ カリフラワー	ごはん さとう さとう さとう	かみかみ献立
16 金 牛 乳	クロスロールパン グリーンサラダ ふくやさいのとうにゅうスープ	とりにく ペーコン とうにゅう	牛乳	こまつな みずな にんじん	しょうが きゅうり もやし	にんにく レモン カリフラワー たまねぎ	クロスロールパン さとう ゼリー さとう ジャム オーブンあぶら	
19 月 牛 乳	ごはん ひじきごはん にぎすフライのレモンソースかけ はくさいとしうがのあつたかスープ	とりにく にぎす ぶたにく なまあげ	牛乳	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん れんこん レモン	さとう はくさい しめじ	ごはん さとう さとう でんぶん パンこ	食育の日献立
20 火 牛 乳	ごはん ミートボールのてりやきソース にくじやが ほうれんそうのおかかあえ	とりにく ぶたにく はんべん かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ たまねぎ こんにゃく えだまめ もやし	たまねぎ たまねぎ ねぎ りんご	ごはん さとう じやがいも さとう	
21 水 牛 乳	ちゅうかめん みそごまーメン しゅんざくとツナのサラダ りんごのケーキ	ぶたにく なると みそ ツナ	牛乳	にんじん しゅんざく	チンゲンサイ にんじん	ねぎ ねぎ さとう りんご	ちゅうかめん さとう ケーキ(こむぎこ) バター	中3年なし
22 木 牛 乳	ごはん ねぎとりどん さつまいもとだいすのくろみつがらめ みぞれじる	とりにく だいす いかしんじよう	牛乳	にんじん みずな	ねぎ ねぎ はくさい だいこん しょうが	たまねぎ にんにく はくさい だいこん にんにく	ごはん さとう さつまいも でんぶん さとう	中3年なし
23 金 牛 乳	ミルクロールパン ブランシチュー みかんゼリーポンチ	てづくりチーズオムレツ ぶたにく	チーズ 牛乳	にんじん トマト	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム もも レモン	ミルクロールパン じやがいも ハヤシルウ ゼリー さとう ナタデココ	中3年なし
26 月 牛 乳	ごはん けいちゃん さつまいものごもくに あいさいみつばとゆばのすまじる	とりにく ぶたにく にんじん ゆば ちくわ とうふ	牛乳	牛乳	にんじん さやいんげん みつば[あいさい]	にんじん にんじん にんじん はくさい たまねぎ	ごはん さとう さつまいも さとう	全国学校給食週間 24日から30日まで
27 火 牛 乳	ごはん ぶりのてりやき かぶのゆずかあえ いもに	ぶり ぎゅうにく とうふ	牛乳	にんじん	かぶ にんじん	はくさい にんじん ねぎ	ごはん さとう さとう さとう さとう	
28 水 牛 乳	きしめん ごもくしめん あいさいやさいのごまサラダ みそポテト	ごもくしめん あいさいやさいのごまサラダ ツナ	牛乳	みずな	チングンサイ	ねぎ れんこん	きしめん じやがいも でんぶん さとう	ごまドレッシング あぶら
29 木 牛 乳	ごはん タコライスふう(ぐ) タコライスふう(ゆでキャベツ) コーンエッグスープ りんごゼリー	ぶたにく 牛乳	牛乳	トマト	トマト 牛乳	たまねぎ キャベツ 牛乳	ごはん ゼリー ゼリー	
30 金 牛 乳	ごはん れんこんととりにくのかきまし てづくりひりょうず だいこんのみぞしる ういろう	とりにく さかなすりみ とうふ たまご ぶたにく みそ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	にんじん 牛乳 ひじき	にんじん 牛乳 こまつな	れんこん ねぎ れんこん だいこん ういろう	ごはん ごはん ごはん ごはん ういろう	

※ごはん、牛乳は愛知県産物資を使用しております。

※天候や物資購入等の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

〈今月の栄養価〉

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%
月平均	629	16.9%	28.0%	月平均	784	16.2%	25.7%

☆ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。



1月24日~30日は、全国学校給食週間です！

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
私立恵愛小学校で 提供されたとされ る給食。	支援物資の脱脂粉乳 や缶詰、小麦粉など を使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入 れ、郷土料理や行事食、世界の料 理など、食育の教材となる給食。

