

1月予定献立表

2021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・豆腐)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海苔類)	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 木	むぎごはん 牛乳	とわだカレー たいがたオムレツ トマトゼリーのこうはくポンチ	ぶたにく たいがたオムレツ(たまご)	牛乳 あんにかんてん	にんじん トマトゼリー	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ もも みかん レモンかじゅう	むぎごはん ジャがいも カレールウ	あぶら	
8 金	ごはん 牛乳	けいちゃんやき ふくじんあえ そうへいじる	とりにく まめみそ ぶたにく なまあげ まめみそ しろみそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく はくさい【あいち】 ふくじんづけ れんこん ごぼう だいこん ねぎ にんにく	ごはん さといも	ごまあぶら	
12 火	ごはん 牛乳	あげじゃがいものそぼろに いんげんのおかかあえ オレンジひとくちやさいゼリー	とりにく はんぺん かつおぶし	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ グリンピース だいこん	ごはん ジャがいも さとう でんぶん さとう オレンジひとくちやさいゼリー	あぶら	
13 水	ごはん 牛乳	しゅうまいのやさいあんかけ だいずもやしひのピリからづけ ちゅうかスープ	しゅうまい(ぶたにく) するめ とりにく	牛乳	ピーマン ターツアイ にんじん	たまねぎ だいずもやし ほししいたけ はくさい【あいち】 ヤングコーン にんにく	ごはん しゅうまい(こむぎ) さとう でんぶん さとう はるさめ	ごまあぶら ごま あぶら	
14 木	ごはん 牛乳	メバルのみそネーズやき ひじきのいために びしゅなべ	メバル しろみそ なまあげ だいず ぶたにく あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	はくさい【あいち】 ねぎ しめじ だいこん もやし こんにやく にんにく	ごはん さとう	マヨネーズ あぶら	鉄強化献立
15 金	こがた ロールパン 牛乳	とちぎやきそば かにクリームコロッケ ミニトマト	ぶたにく ハム かにクリームコロッケ(かに)	牛乳 あおのり	にんじん	キャベツ ベにしょうが ミニトマト【あいち】	こがたロールパン やきそばめん ジャがいも かにクリームコロッケ(パンこ)	あぶら あぶら	
18 月	ごはん 牛乳	のっぺ ニジマスのかんろに こまつなとなめたけのあえもの みかん	とりにく かまぼこ ニジマスのかんろに【あいち】 あぶらあげ	牛乳	にんじん さやえんどう こまつな	こんにやく たけのこ ごぼう れんこん ほししいたけ キャベツ なめたけ みかん	ごはん さといも		
19 火	きんめロウカット げんまいごはん 牛乳	レバーいりつくね ★だいこんのカレースティックフライ どさんこじる	レバーいりつくね(とりにく・レバー) ぶたにく しろみそ	牛乳	にんじん【あいち】	だいこん にんにく もやし たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく	きんめロウカットげんまいごはん こむぎこ でんぶん ジャがいもだんご	あぶら バター ごまあぶら	食育の日 ★給食コンクール 最優秀賞
20 水	ちゅうかめん 牛乳	はかたふうとんこつラーメン だいがくいも きりほしだいこんのかみかみあえ	ぶたにく なると きりほしだいこん	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ きりほしだいこん きゅうり えだまめ しょうが	ちゅうかめん さつまいも さとう さとう	あぶら ごま	かみかみ 献立
21 木	ごはん 牛乳	はっぼうさい ぎょうざ きゅうりのかおりあえ	ぶたにく えび いか ぎょうざ(ぶたにく)	牛乳	チンゲンサイ にんじん	はくさい【あいち】 たけのこ しょうが ヤングコーン きゅうり	ごはん さとう でんぶん ぎょうざ(こむぎこ) さとう	ごまあぶら ごまあぶら	
22 金	あいちの こめこパン 牛乳	ハッシュドビーフ みずなのイタリアンサラダ フルーツパバロア	ぎゅうにく【あいち】	牛乳 ぎゅうにく	にんじん みずな	にんにく たまねぎ マッシュルーム だいこん とうもろこし みかん パイン りんご	あいちのこめこパン ハヤシルウ パバロアのもと	あぶら イタリアンドレッシング	
25 月	ごはん 牛乳	トンテキどん けんちんじる あべかわだんご	ぶたにく とうふ とりにく きなこ	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ しょうが にんにく れんこん【あいち】 こんにやく	ごはん さとう しらたまだんご さとう	あぶら ごまあぶら	全県学校給食週間 24日～30日
26 火	あいちの だいこんごはん 牛乳	あおもりしょうがみそおでん にぎすフライ しんこあえ	とりにく がんもどき まめみそ しろみそ にぎすフライ(にぎす)	牛乳 こんぶ	あいちのだいこんごはん(だいこんは) にんじん	だいこん こんにやく しょうが きゅうり はくさい【あいち】 たくあんづけ	あいちのだいこんごはん さとう にぎすフライ(パンこ)	あぶら	
27 水	きしめん 牛乳	だしおろしカレーきしめん しゅんぎくのツナマヨあえ いきなりだんごふうむしパン チキンなんばん	ぶたにく かまぼこ なまあげ まぐろサラダあぶらづけ あまなっとう	牛乳	にんじん しゅんぎく【あいち】	たまねぎ こしつねぎ【あいち】 ほししいたけ とうもろこし もやし	きしめん カレールウ さつまいも むしパンこ	あぶら たまごなしマヨネーズ	
28 木	ごはん 牛乳	ゆかりあえ いわしのつみれじる わふうおろしハンバーグ かけあえ ゆばとめかぶのすましじる	なごやコーチン【あいち】 たまご つみれ(いわし) ハンバーグ(とりにく) いか しろみそ ゆば とうふ	牛乳 めかぶ	パセリ ゆかりこ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ れんこん ねぎ なめこ だいこん たけのこ はくさい【あいち】 えのきだけ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら マヨネーズ	
29 金	ごはん 牛乳	わふうおろしハンバーグ かけあえ ゆばとめかぶのすましじる	ハンバーグ(とりにく) いか しろみそ ゆば とうふ	牛乳 めかぶ	ほうれんそう にんじん みつば	だいこん たけのこ はくさい【あいち】 えのきだけ	ごはん さとう でんぶん さとう		

※ごはん、牛乳は愛知県産物産物を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

★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%
小学校1月平均	593	16.3	27.5	中学校1月平均	743	15.6	25.0

あいちけん がっこうきゅうしよく けんさん ぎゅうにく なごや るい
愛知県では、学校給食に県産の牛肉や名古屋コーチン、「さけ・ます類、うなぎ、いわし類」
を無償で提供しています。1月の献立では、18日の「ニジマスの甘露煮」、22日の「ハッシュド
ビーフ」、28日の「チキン南蛮」で使用します。

★ 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

各料理の詳しい紹介は、後日配布する「食育だより～全国学校給食週間特別号～」をご覧ください。

★ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。



愛西市給食キャラクターコンクール
最優秀賞
モグモグちゃん