



## 令和8年1月 献立表

【今月の目標】  
旬の食材を味わおう



南知多町学校給食センター

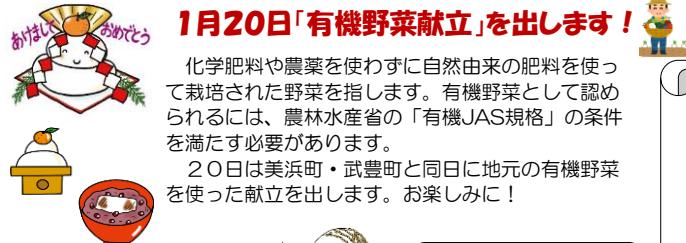
日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小中	
8	木	きなこあげパン	きなこ				こがたロールパン さとう	あぶら	631	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		にぐだんごとパスタのトマトソース	にぐだんご		トマト パセリ にんじん	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう	オリーブあぶら		
		ごぼうとえだまめのサラダ	ツナ			ごぼう えだまめ キャベツ コーン		マヨネーズ		
		★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう			
9	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		648	
		さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぶん			
		れんこんのきんぴら	ぶたにく だいこん はんぺん		にんじん	れんこん えだまめ	さとう	ごまあぶら		
		ごもくぞうに	鏡開きです。	とりにく かまぼこ	にんじん こまつな	だいこん はくさい	もち			
13	火	わかめごはん 牛乳	リクエスト献立です♪	わかめ ぎゅうにゅう			ごはん		628	
		★コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じやがいも こむぎこ パンこ	あぶら		
		ささみともやしいため	とりにく	あおのり	チングンサイ	もやし	さとう	あぶら		
		さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たけのこ だいこん しいたけ ねぎ				
14	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		642	
		★ハンバーグのおろしかけ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく			たまねぎ だいこん	パンこ さとう			
		こまつなとあぶらあげのおひたし	あぶらあげ		にんじん こまつな	キャベツ	さとう			
		とうにゅういりしろみそしる	ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	わかめ	かぼちゃ こなつな	たまねぎ ぶなしめじ えのきだけ はくさい				
15	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		635	
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	もやし キャベツ	こむぎこ	あぶら ごまあぶら		
		ビーフンいりやさいいため	ツナ		あかビーマン あおビーマン	キャベツ	ビーフン さとう	ごまあぶら		
		ビリからスープ		ぶたにく とうふ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ はくさいキムチ	でんぶん	ごまあぶら		
16	金	ごはん 牛乳	冬のおいしい野菜が使われています!	ぎゅうにゅう			ごはん		637	
		ぶたにくとだいこんのうまに		ぶたにく はんぺん なまあげ	にんじん	だいこん こんにゃく さやいんげん しょうが	さとう			
		★いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう			
		ひじきのいために		とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん えだまめ	さとう	ごまあぶら		
19	月	「お魚の日」	冬においしい白身魚です!						618	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
		にぎすフライのなんばんだれかけ	にぎす		ねぎ	ねぎ	こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら		
		にんじんしりしり	たまご ツナ		あおビーマン にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま		
20	火	ぶたじる		ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	えのきだけ だいこん ねぎ はくさい			644	
		ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん			
		カレーライス	有機野菜献立です♪	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じやがいも		
		とりにくのこうみやき	とりにく							
21	水	やさいのソテー		ペーパン		ほうれんそう	コーン キャベツ にんにく	オリーブあぶら	601	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
		★キャベツいりつくなし		とりにく ぶたにく		キャベツ しょうが	でんぶん			
		ひじきとはるさめのあますあえ		ハム	ひじき		キャベツ	はるさめ さとう ごまあぶら		
		みだくさんじる		ぶたにく なまあげ みそ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ぶなしめじ はくさい	でんぶん		

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー(kcal)	
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
22	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		651	
		とりにくのごまよごし	とりにく とりレバー				さとう	ごま あぶら		
		ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう			
		のっべいじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	さといも でんぶん			
23	金	ちゅうかめん 牛乳 <small>人気メニューです！</small>		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		601	
		みそラーメンスープ	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし ねぎ はくさい コーン				
		★やきぎょうざのからじょうゆかけ (小2c・中3c)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう			
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ハム			きゅうり コーン だいこん きりぼしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら		
26	月	ロウカットげんまいごはん 牛乳 <small>あいりけん</small>		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		626	
		ハヤシライス	ぶたにく チーズ	にんじん	にんにく しょうが エリンギ たまねぎ	じやがいも さとう こむぎこ	バター			
		★あいちウインナー	ぶたにく							
		こんさいとみずなのサラダ	ハム	みずな	れんこん キャベツ コーン		ドレッシング			
27	火	ごはん 牛乳 <small>ほっかいどう</small>		ぎゅうにゅう			ごはん		610	
		さけのちゃんちゃんやき	さけ みそ			しょうが えのきたけ たまねぎ	さとう	バター		
		やさいのしおこんぶあえ	ツナ こんぶ			キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう	ごま		
		いもだんごじる	とりにく	にんじん ねぎ	だいこん はくさい ごぼう ぶなしみじ ねぎ	おじやがもち				
28	水	ごはん 牛乳 <small>やまなしけん</small>		ぎゅうにゅう			ごはん		779	
		★てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく だいす		たまねぎ	さとう でんぶん				
		ほうとうふうじる	ぶたにく なまあげ みそ	かぼちゃ にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	さといも でんぶん				
		りんご			りんご					
29	木	ごはん 牛乳 <small>いしかわけん</small>		ぎゅうにゅう			ごはん		641	
		★ぶりのたつたあげ	ぶり		しょうが	でんぶん	あぶら			
		ブロッコリーのおかかあえ	はなかつお	ブロッコリー	もやし コーン	さとう				
		じぶに	とりにく はんぺん	にんじん	だいこん こんにゃく しょうが ぶなしみじ	さとう でんぶん				
30	金	ごはん 牛乳 <small>かごしまけん</small>		ぎゅうにゅう			ごはん		723	
		けいはんのぐ	とりにく たまご	にんじん	たけのこ しいたけ	さとう	ごま			
		★ごぼういりつくね	とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ ごぼう しょうが	さとう					
		さつまじる	とりにく みそ とうふ	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく ねぎ	さつまいも				

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。  
※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)  
小650  
中830

## 1月20日「有機野菜献立」を出します！



化学肥料や農薬を使わずに自然由来の肥料を使つて栽培された野菜を指します。有機野菜として認められるには、農林水産省の「有機JAS規格」の条件を満たす必要があります。

20日は美浜町・武豊町と同日に地元の有機野菜を使った献立を出します。お楽しみに！

給食を通して、和食や、地場産物のよいところを知って欲しいです！

## 南知多町学校給食週間 テーマ 「給食から知る日本の郷土料理や食材」

学校給食週間中は愛知県から始まり、北海道、山梨県、石川県、鹿児島県の5つの都道府県を取り上げています。各都道府県の食材や郷土料理の給食を出します。一言指導では、地域の歴史や郷土料理ができた由来を紹介します。お楽しみに！



### 【お知らせ】

1月13日(火)～1月20日(火)は、両島へ給食を運ぶカーフェリーが運休となり、高速船で配達します。そのためこの間、両島の給食の食缶が通常とは異なり、冷たいものを入れることができない食缶になります。このような事情から、この期間の給食ではサラダや果物を出すことができません。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

