



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					
		にくだんごとパスタのトマトソース	にくだんご		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 だいず 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
		★コロケ	ぶたにく ぎゅうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 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	チンゲンサイ	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	ぎゅうにゅう 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		
		とうにゅういりしるみそ  	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 えのきたけ 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	
		ピーフンいりやさしいため 	ツナ		あかピーマン あおピーマン	キャベツ	ピーフン さとう	ごまあぶら	
		ピリからスープ 	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 こんにやく 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」 ごはん 牛乳 冬においしい白身魚 です! 		ぎゅうにゅう			ごはん		618
		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		あおピーマン にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	
		ぶたじる  	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ はくさい			
20	火	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		644
		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	じゃがいも		
		とりにくのこうみやき	とりにく						
		やさいのソテー 	ベーコン		ほうれんそう	コーン キャベツ にんにく		オリーブあぶら	
21	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		601
		★キャベツいりつくね 	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ずあえ 	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 こんにやく 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		小 中
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
22	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		651 799
		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			
		のっぺいじる  	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 こんにやく ねぎ	さといも でんぶん			
23	金	ちゅうかめん 牛乳  人気メニューです！		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		601 738
		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ししょうゆかけ (小2こ・中3こ)	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		
		★がまごおりプチみかんゼリー			みかんかじゅう	さとう			
26	月	ロウカットげんまいごはん 牛乳  あいちけん		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		626 779
		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	じゃがいも 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  ほっかいどう		ぎゅうにゅう			ごはん		610 744
		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 ぶなしめじ ねぎ	おじゃがもち		
28	水	ごはん 牛乳  やまなしけん		ぎゅうにゅう			ごはん		604 723
		★てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず			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 こんにやく 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  いしかわけん		ぎゅうにゅう			ごはん		641 775
		★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 こんにやく しょうが ぶなしめじ	さとう でんぶん			
30	金	ごはん 牛乳  かがしまけん		ぎゅうにゅう			ごはん		619 772
		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 だいず			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 こんにやく 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%)を表記しています。						エネルギー摂取基準(kcal)	小650 中830

※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

給食予定回数 16回

1月行事食 鏡開き

お正月の餅を下げ、切るのではなく、木槌などで割っておしるこや雑煮にします。ただし、「割る」という言い方は避け、末広がりで縁起のよい言葉である「開く」を使います。給食では、9日にお雑煮を出します。



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っ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！



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！

【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、高速船で配送します。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致します。

