

令和5年1月分予定献立表（小学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立名	＜赤＞ おもに体をつくる もとになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			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・海そう	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		
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
10 火	大皿	ごはん 牛乳 はるのななくさふりかけ	7日「人日の節句」にちなみ、 春の七草が入っています。		ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	せり なすな ごぎょう はこべら ほたけのざ すずな すずしろ	だいこん かぶ	こめ	674	27.4
	小皿	ぶりのみかわみりんやき なまあげのみそしる			わかめ	にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ	さとう じゃがいも		
		◎うさぎまんじゅう	あずき	今年の干支の「うさぎ」の形をした、上用まんじゅうです。				さとう やまいも こめこ		
11 水	大皿	わかめごはん 牛乳 とうふハンバーグのあんかけ	とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう わかめ		たまねぎ	こめ	さとう かたくりこ	612	23.5
	小皿	かがみびらきじる	とりにく かまぼこ		にんじん こまつな しそ	はくさい しいたけ れんこん キャベツ きゅうり	もち			
	大皿	れんこんのゆかりあえ	「鏡開き」にちなみ、 もちが入っています。							
12 木	大皿	サンドイッチロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう	パンにウインナー、野菜ソテー、ケチャップを挟んで食べましょう。				パン	621	25.4
	小皿	ロングウインナー ケチャップ	ウインナー		にんじん	キャベツ		あぶら		
	大皿	やさいソテー パンブキンスープ	とりにく とうにゅう		にんじん かぼちゃ	たまねぎ	ホワイルル			
13 金	大皿	ごはん 牛乳	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		663	28.7
	小皿	さばのみそぎんがみやき じゃがいものそぼろに	さば みそ とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく たまねぎ キャベツ どうもろこし	さとう じゃがいも			
	大皿	ごまひじきあえ		ひじき			さとう	ごま		
16 月	大皿	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		672	23.4
	小皿	ロモ・サルタード フライドポテト キャベツスープ	ぶたにく ベーコン		あかピーマン トマト パセリ にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム たまねぎ キャベツ どうもろこし	じゃがいも	オリーブオイル あぶら		
		◎いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご	さとう			
17 火	大皿	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		597	25.7
	小皿	いわしのはっしょうみそに だいずのおやこサラダ わふうくりーミードレッシング	いわし みそ だいず		はねぎ にんじん	しろねぎ キャベツ えだまめ どうもろこし	さとう	ドレッシング		
		みぞれじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	えのきたけ はくさい だいこん しいたけ	かたくりこ			

愛知県産の食材(1月分の予定)



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



にんじん



さといも



きゅうり



こまつな



しそ



ぶたにく



ブロッコリー



パセリ



ねぎ



チンゲンサイ



はくさい



れんこん



キャベツ



たまねぎ



ぶたにく



とりにく



たまご



うずらたまご



だいず



みそ



とうふ



いわし



きくらげ



しいたけ



せり



なすな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな
(かぶ)



すずしろ
(だいこん)



みかん



ローゼル



あかもく

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です。
※★は、アレルギー対応食です。【 】内のアレルギーの除去食を提供します。
※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



【1月学校給食献立月目標】

じばさんぶつ きょうどりょうり し
地場産物や郷土料理を知ろう



日曜	食器	献立名	＜赤＞ おもに体をつくる もとになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)				
			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・海そう	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						
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質						
18 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		646	21.2				
	小	★にみそ【たまご】	ぶたにく		にんじん はねぎ	こんにゃく だいこん しろねぎ はくさい	さといも さとう							
	皿	やさしいコロッケ	うずらたまご みそ		かぼちゃ にんじん	えだまめ たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら						
	皿	きりぼしだいこんとツナのおおばあえ	まぐろあぶらづけ		しそ にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごま						
19 木	皿	こめこパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		691	30.2				
	皿	スパイスからあげ	とりにく			しょうが たまねぎ キャベツ	かたくくりこ	あぶら						
	大	とうにゅうやさしいスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	とうもろこし	じゃがいも かたくくりこ							
	小	フルーツしらたま				もも みかん パインアップル ローゼル	さとう しらたまだんご							
20 金		ローゼルジャム					さとう		676	23.4				
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ							
	小	ベジタブルこめカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ だいこん えだまめ	こめこカレールウ							
	皿	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう	小麦粉の代わりに 米粉を使っています。			あぶら			
23 月	皿	りんご				りんご	さとう	ココア	654	23.1				
	皿	ココアぎゅうにゅうのもと					さとう							
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ							
	皿	とりにくとさつまいもとれんこんの あまからいため	とりにく			しょうが れんこん	さつまいも かたくくりこ さとう	あぶら						
24 火	皿	ブロッコリーのときあえ	ちくわ かつおぶし		ブロッコリー		さとう		654	23.1				
	小	いわしのつみれじる	いわし みそ あぶらあげ たら	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん しょうが はくさい しろねぎ たまねぎ	かたくくりこ さとう							
	24日～30日 「学校給食週間」～給食を通してSDGsを考えよう～													
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ							
25 水	皿	あかもぎょうざロール	ぶたにく	あかもぎ	にんじん はねぎ にら	しろねぎ キャベツ	かたくくりこ こむぎこ	あぶら	623	27.5				
	小	ちりゅうしょくざいのひ じもとしょくざいのオイスターソース いため	ぶたにく だいず とうふ	中部国際空港建設により大量 発生して被害を出した海藻が、 今では特産物になりました。	にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ たけのこ きくらげ	さとう かたくくりこ							
	皿	チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ	キャベツ		ごま ごまあぶら						
	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ							
26 木	皿	とりめしどんのぐ	あぶらあげ とりにく		にんじん		さとう		664	26.5				
	皿	あつやきたまご	たまご	鶏鶏を使う「鶏飯」は、 高浜市の郷土料理です。 ごはん混ぜて食べま しょう。	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう しろねぎ しょうが えのきたけ	さとう	あぶら						
	小	ちりゅうしょくざいのひ はちはいじる	とうふ かまぼこ			みかん	さとう	「八杯汁」は、8杯おかわりできるほどおい しいなどという由来があるすまし汁です。						
		◎がまごおりみかんゼリー												
27 金	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		692	26.2				
	大	だいずミートソース	だいず		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	ハヤシカルウ さとう	オリーブオイル						
	皿	ふぞろいのおさかなカツ	いろいろなさかな たまご	小さな魚や傷ついた魚など を有効活用しています。	にんじん	たまねぎ	かたくくりこ さとう こむぎこ パンこ	あぶら						
	小	ちりゅうしょくざいのひ じもとのかわつきやさしいサラダ イタリアンドレッシング	まぐろあぶらづけ		にんじん	だいこん		ドレッシング						
30 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		659	27.1				
	皿	チキンメンチカツ	とりにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら						
	小	ちりゅうしょくざいのひ ★こうやどうふのたまごとじ 【たまご】	こうやどうふ たまご ぶたにく	乾物【高野豆腐】や漬物【つぼ 漬け】は、食材を捨てずに長期保 存させる先人の知恵です。	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ しいたけ	さとう							
	皿	つばづけあえ				つばづけ きゅうり キャベツ								
31 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		613	22.4				
	皿	ししゃもフライ(2こ) ソース	飼料用米で育て られた豚肉です。	ぎゅうにゅう ししゃも			こむぎこ パンこ	あぶら						
	皿	きせつやさしいごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	すりごま						
	小	ちりゅうしょくざいのひ しりょうようまいにくのぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん しろねぎ こんにゃく ごぼう	さといも	流通経済研究所からの無償提供です。						
31 火	皿	おきなわのくろざとう					くろざとう		677	23.5				
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ							
	皿	ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく たまねぎ たけのこ はくさい しろねぎ きくらげ にんにく	さとう かたくくりこ トック	あぶら						
	小	トックいりスープ	ベーコン		にんじん はねぎ			ごま			韓国のもちです。			
31 火	皿	みかん							677	23.5				
	唐揚げに甘辛いたれを からめた韓国料理です。													
今月の平均			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (脂質エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)	食塩 (g)	
			652	25.3	26.8	370	87	2.8	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	3.8	2.2

★★★★★☆☆☆☆☆今月の我が家の自慢料理★★★★★

今月は23日(月)にハツ田小学校5年2組深谷紗希さんの「鶏肉とさつま芋とれんこんの甘辛炒め」を取り入れました。お楽しみに！



令和5年1月分予定献立表（中学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立名	＜赤＞ おもに体をつくる もとなる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとなる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			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・海そう	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		
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
10 火	大皿	ごはん 牛乳 はるのななくさふりかけ	7日「人日の節句」にちなみ、 春の七草が入っています。		ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	せり なすな ごぎょう はこべら ほたけのざ すずな すずしろ	だいこん かぶ	こめ	833	33.1
	小皿	ぶりのみかわみりんやき なまあげのみそしる			わかめ	にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ	さとう じゃがいも		
		◎うさぎまんじゅう	あずき	今年の干支の「うさぎ」の形をした、上用まんじゅうです。				さとう やまいも こめこ		
11 水	大皿	わかめごはん 牛乳 とうふハンバーグのあんかけ	とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう わかめ		たまねぎ	こめ	さとう かたくりこ	793	29.3
	小皿	かがみびらきじる	とりにく かまぼこ		にんじん こまつな しそ	はくさい しいたけ れんこん キャベツ きゅうり	もち			
	大皿	れんこんのゆかりあえ	「鏡開き」にちなみ、 もちが入っています。							
12 木	大皿	サンドイッチロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう	パンにウインナー、野菜ソテー、ケチャップを挟んで食べましょう。				パン	783	31.4
	小皿	ロングウインナー ケチャップ	ウインナー		にんじん	キャベツ		あぶら		
	大皿	やさいソテー パンブキンスープ	とりにく とうにゅう		にんじん かぼちゃ	たまねぎ	ホワイルルウ			
13 金	大皿	ごはん 牛乳	さばのみそぎんがみやき	さば みそ	ぎゅうにゅう		こめ	さとう	840	34.6
	小皿	じゃがいものそぼろに	とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく たまねぎ	さとう じゃがいも			
	大皿	ごまひじきあえ		ひじき	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま			
16 月	大皿	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		836	29.0
	小皿	ロモ・サルタード	ぶたにく		あかピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも	オリーブオイル		
	大皿	フライドポテト キャベツスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし		あぶら		
17 火	大皿	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		764	31.5
	小皿	いわしのほっしょうみそに	いわし みそ		はねぎ	しろねぎ	さとう			
	大皿	だいずのおやこサラダ わふうクリームドレッシング	だいず		にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし	さとう	ドレッシング		
	小皿	みぞれじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	えのきたけ はくさい だいこん しいたけ	かたくりこ			

愛知県産の食材(1月分の予定)



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



にんじん



さといも



きゅうり



こまつな



しそ



ぶたにく



ブロッコリー



パセリ



ねぎ



チンゲンサイ



はくさい



れんこん



キャベツ



たまねぎ



ぶたにく



とりにく



たまご



うずらたまご



だいず



みそ



とうふ



いわし



きくらげ



しいたけ



せり



なすな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな
(かぶ)



すずしろ
(だいこん)



みかん



ローゼル



あかもく

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です。
※★は、アレルギー対応食です。【 】内のアレルギーの除去食を提供します。
※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



【1月学校給食献立月目標】

じばさんぶつ きょうどりょうり し
地場産物や郷土料理を知ろう



日曜	食器	献立名	＜赤＞ おもに体をつくる もとなる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとなる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
			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・海そう	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					
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質					
18 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		850	26.5			
	小	★にみそ【たまご】	ぶたにく		にんじん はねぎ	こんにやく だいこん しろねぎ はくさい	さといも さとう						
	皿	やさしいコロッケ	うずらたまご みそ		かぼちゃ にんじん	えだまめ たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら					
	皿	きりぼしだいこんとツナのおおばあえ	まぐろあぶらづけ		しそ にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごま					
19 木	皿	こめこパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		892	39.6			
	皿	スパイスからあげ(2こ)	とりにく			しょうが	かたくりこ	あぶら					
	大	とうにゅうやさいスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ どうもろこし	じゃがいも かたくりこ						
	小	フルーツしらたま				もも みかん パインアップル	さとう しらたまだんご						
		ローゼルジャム				ローゼル	さとう						
20 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		841	28.3			
	小	ベジタブルこめカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ だいこん えだまめ	こめこカレー						
	皿	チーズオムレツ	たまご	チーズ		さとう	小麦粉の代わりに 米粉を使っています。	あぶら					
	皿	りんご				りんご		ココア					
		ココアぎゅうにゅうのもと					さとう						
23 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		845	28.4			
	皿	とりにくとさつまいもとれんこんの あまからいため	とりにく			しょうが れんこん	さつまいも かたくりこ さとう	あぶら					
	皿	ブロッコリーのときあえ	ちくわ かつおぶし		ブロッコリー		さとう						
	小	いわしのつみれじる	いわし みそ あぶらあげ たら	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん しょうが はくさい しろねぎ たまねぎ	かたくりこ さとう						
24日～30日 「学校給食週間」～給食を通してSDGsをしよう～													
24 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		787	33.4			
	皿	あかもくぎょうざロール	ぶたにく	あかもく	にんじん はねぎ にら	しろねぎ キャベツ	かたくりこ こむぎこ	あぶら					
	小	ちりゅうしょくざいのひ じもとしょくざいのオイスターソース いため	ぶたにく だいず とうふ	中部国際空港建設により大量 発生して被害を出した海藻が、 今では特産物になりました。	にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ たけのこ きくらげ	さとう かたくりこ						
	皿	チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ	キャベツ		ごま ごまあぶら					
25 水	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		830	32.3			
	皿	とりめしどんぐ	あぶらあげ とりにく		にんじん		さとう						
	皿	あつやきたまご	たまご	鶏肉を使う「鶏飯」は、 高浜市の郷土料理です。 ごはんと混ぜて食べま しょう。	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう しろねぎ しょうが えのきたけ	さとう	あぶら					
	小	ちりゅうしょくざいのひ はちはいじる	かまぼこ			みかん	「八杯汁」は、8杯おかわりできるほどおい しいなどという由来があるすまし汁です。						
		◎がまごおりみかんゼリー					さとう						
26 木	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		913	33.9			
	大	だいずミートソース	だいず		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	ハヤシルウ さとう	オリーブオイル					
	皿	ふぞろいのおさかなカツ	いろいろなさかな たまご	小さな魚や傷ついた魚など を有効活用しています。	にんじん	たまねぎ	かたくりこ さとう こむぎこ パンこ	あぶら					
	小	ちりゅうしょくざいのひ じもとのかわつきやさいサラダ イタリアンドレッシング	まぐろあぶらづけ		にんじん	だいこん		ドレッシング					
27 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		851	33.5			
	皿	チキンメンチカツ	とりにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら					
	小	ちりゅうしょくざいのひ ★こうやどふのたまごとじ 【たまご】	こうやどふ たまご ぶたにく	乾物【高野豆腐】や漬物【つぼ 漬け】は、食材を捨てずに長期保 存させる先人の知恵です。	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ しいたけ	さとう						
	皿	つぼづけあえ				つぼづけ きゅうり キャベツ							
30 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		804	28.3			
	皿	しゃもフライ(3こ) ソース	飼料用米で育て られた豚肉です。				こむぎこ パンこ	あぶら					
	皿	きせつやさいのごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	すりごま					
	小	ちりゅうしょくざいのひ しりょうようまいにくのぶたじる おきなわのくろざとう	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん しろねぎ こんにやく ごぼう	さといも	流通経済研究所からの無償提供です。					
							くろざとう						
31 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		875	29.0			
	皿	ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく	さとう かたくりこ	あぶら					
	小	トックいりスープ	ベーコン		にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ はくさい しろねぎ きくらげ にんにく	トック	ごま			韓国のもちです。		
	皿	みかん				みかん							
今月の平均		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン		食物繊維 (g)	食塩 (g)		
		834	31.4	24.9	414	108	4.0	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
								332	0.72	0.65	35	4.9	2.8

こんげつ　　にち　げつ　　や　つ　たし　しょうが　こう　ねん　くみふ　か　や　さ　ま　　とりにく　　いも　　あま　かう　いた　　と　　い
 今月は23日(月)にハツ田小学校5年2組深谷紗希さんの「鶏肉とさつま芋とれんこんの甘辛炒め」を取り入れ
 ました。お楽しみに！

