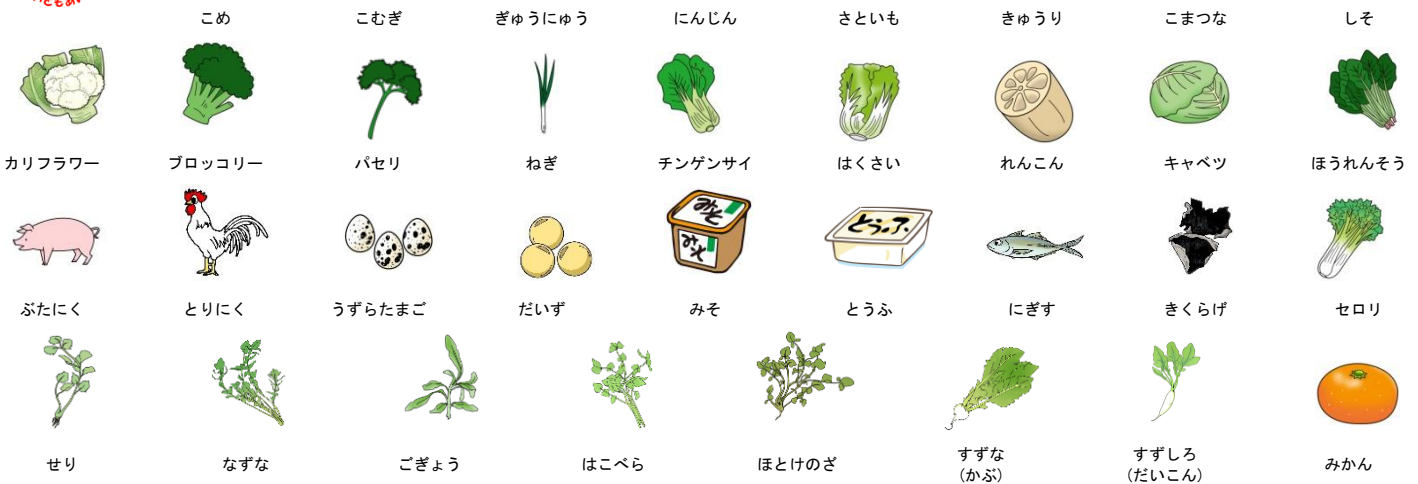


令和6年1月分予定献立表（小学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立	<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				
9 火	大	ごはん 牛乳	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		こめ		597	22.0		
	皿	はるのななくさふりかけ			ちりめんじゃこ		せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ				だいこん かぶ	
	皿	れんこんサンドフライ			とりにく						れんこん たまねぎ しいたけ	
	小	なまあげのみそしる			なまあげ みそ		わかめ				にんじん はねぎ はくさい しろねぎ	
		すりおろしりんごゼリー					りんご		さとう			
10 水	大	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		684	27.8		
	小	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく だいたい とうふ		にんじん はねぎ		さとう かたくりこ					
	皿	あいちけんさんしょくざいりぎょう ざ(2こ)	ぶたにく		にんじん		たまねぎ しろねぎ たけのこ きくらげ					
	皿	チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ		たまねぎ れんこん かたくりこ こむぎこ					
					キャベツ		さとう		ごま ごまあぶら			
11 木	大	わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう わかめ				こめ		612	23.5		
	皿	とうふハンバーグのあんかけ	とりにく とうふ だいたい				さとう かたくりこ					
	皿	れんこんのゆかりあえ			しそ		たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり					
	小	かがみびらきじる	とりにく かまぼこ		にんじん こまつな		はくさい しいたけ					
							もち		「鏡開き」にちなみ、 もちが入っています。			
12 金	大	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		703	24.2		
	小	★にみそ【うずらたまご】	ぶたにく うずらたまご みそ		にんじん はねぎ		さといも さとう					
	皿	メンチカツ	ぶたにく とりにく				こんにゃく だいこん しろねぎ はくさい					
	皿	きりぼしだいこんとツナのおおぼあ え	まぐろあぶらづけ		しそ にんじん		たまねぎ きりぼしだいこん					
							さとう		あぶら ごま			
15 月	大	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		690	23.3		
	皿	ヤンニョムチキン	とりにく				さとう かたくりこ					
	皿	はるさめサラダ					さとう はるさめ					
	小	しおふうみの ちゅうかスープ	唐揚げに甘いいたれを からめた韓国料理です。		にんじん チンゲンサイ		にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし					
		コーヒータン	とうふ				もやし きくらげ		さとう			
16 火	大	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		672	23.4		
	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					
	皿	フライドポテト					じゃがいも					
	小	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					
		いちごヨーグルト	ヨーグルト				いちご		さとう			

愛知県産の食材(1月分の予定)



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】
 がつがっこうきょうしよくんだてつきちくひよう
 じばさんぶつ きょうどりようり し
 地場産物や郷土料理を知ろう

日曜	献立	<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		
17 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		596	23.9
	皿	いわしのしょうがに ちりゅうしょくざいのひ	いわし		しょうが	さとう				
	皿	ちりゅうだいずのおやこサラダ わふうクリーミードレッシング	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	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 だいこん はくさい しいたけ	かたくりこ	すりおろした大根を 「みぞれ」といいます。			
18 木	皿	りんごパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		688	28.2
	皿	スパイスからあげ	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 とうもろこし	じゃがいも かたくりこ			
小	フルーツしらたま				もも みかん ペインアップル	さとう しらたまだんご				
19 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		663	28.7
	皿	さばのみそぎんがみやき	さば みそ			さとう				
	小	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	こんにやく たまねぎ	さとう じゃがいも			
皿	ごまひじきあえ		ひじき	こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま			
22 月	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		656	23.5
	小	ベジタブルカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ だいこん えだまめ	カレールー			
	皿	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう	あぶら		
皿	りんご(生)					りんご				
皿	ココアぎゅうにゅうのもと					さとう	ココア			
23 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		640	21.9
	皿	とりにくとさつまいものあまからい ため	とりにく			しょうが	さつまいも かたくりこ	あぶら		
	皿	ブロッコリーのときあえ	ちくわ かつおぶし いわし		ブロッコリー にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ しいたけ	さとう かたくりこ			

24日~30日 「学校給食週間」～給食の歴史～各年代ごとの給食を再現しています

24 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		602	26.1
	皿	さけのしおやき	さけ			ほうれんそう				
	皿	たくあんのごまあえ	たくあん		にんじん はねぎ	キャベツ たくあんづけ だいこん はくさい しろねぎ	ごま			
小	すいとんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ			すいとん				
25 木	皿	スライスパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		674	22.4
	皿	コロッケ				たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら		
	小	せんキャベツ マヨドレッシング				キャベツ		ドレッシング		
大	ふゆやさいシチュー	とりにく ベーコン とうにゅう		にんじん ブロッコリー	かぶ はくさい たまねぎ いちご	ホワイトルー				
皿	いちごジャム					さとう				
26 金	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		669	25.2
	大	やさいたつぷり ミートソース	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ セロリ	ハヤシルウ さとう			
	小	ウインナーと カリフラワーのソテー	ウインナー			カリフラワー キャベツ えだまめ にんにく みかん		オリーブオイル		
皿	みかん(生)									
29 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		647	25.6
	皿	とりめしのぐ	あぶらあげ とりにく		にんじん	「八杯汁」は、8杯おかわりて きるほどおいしいなどという 由来があるすまし汁です。	こめ さとう こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま		
	皿	みそカツ みそだれ	ぶたにく みそ		「鶏飯」は、高浜市の 郷土料理です。ごはんを 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 はくさい しいたけ	かたくりこ		
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								
30 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		593	21.1
	皿	にぎすフライ ソース	にぎす				こむぎこ パンこ	あぶら		
	小	ちりゅうしょくざいのひ じもとめぐみなべ	とりにく たらこ		にんじん はねぎ	しろねぎ だいこん はくさい しょうが	げんまいだんご			
皿	キャベツとしおこんぶのサラダ		こんぶ			キャベツ		ごまあぶら		
31 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		587	25.5
	皿	あつやきたまご	たまご				さとう	あぶら		
	小	こうやどうふのうまに	こうやどうふ とりにく かまぼこ		にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	さとう			
皿	ささみときゅうりのうめみそあえ	とりにく みそ				きゅうり うめ	さとう			

今月の我が家の自慢料理

今月は26日(金)に電北中学校1年5組高田菜央さん、1年6組高田彩央さんの「野菜たっぷりミートソース」、
31日(火)に八ツ田小学校6年2組野畑希翔さんの「ささみときゅうりのうめみそ和え」を取り入れました。



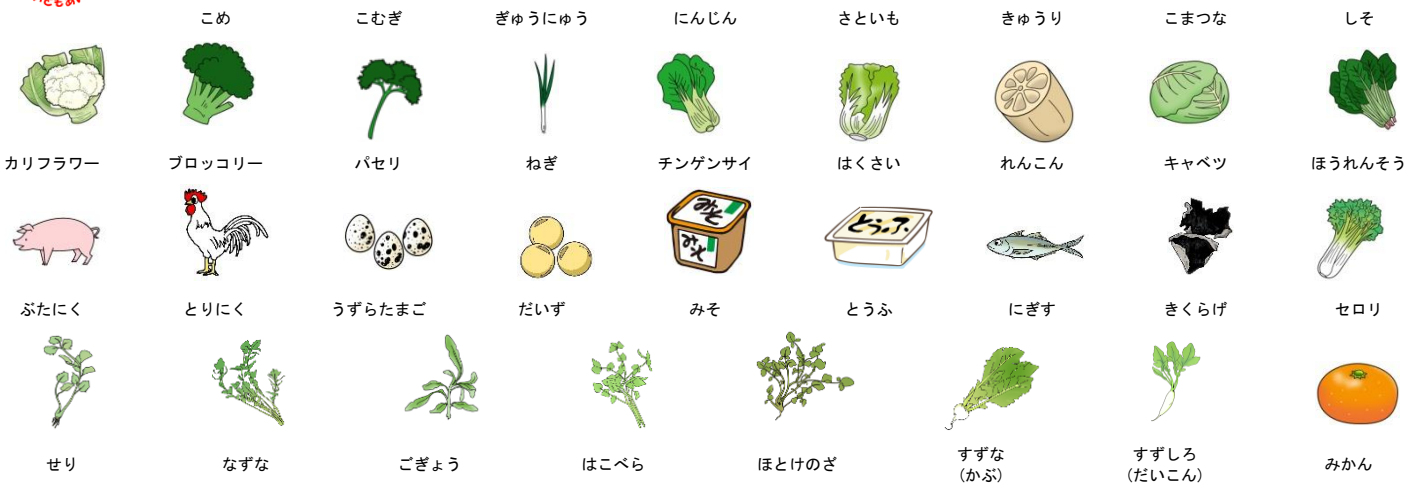
エネルギー (kcal) 645, たんぱく質 (g) 24.5, 脂質 (g) 27.2, カルシウム (mg) 351, マグネシウム (mg) 91, 鉄 (mg) 2.8, ビタミン A (μg) 253, B1 (mg) 0.54, B2 (mg) 0.51, C (mg) 29, 食物繊維 (g) 3.7, 食塩 (g) 2.2

令和6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	<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		
9 火	大	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 ほとけのざ すずな すずしろ	だいこん かぶ	こめ		776 27.7
	皿	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	こむぎこ パンこ	あぶら		
	小	なまあげのみそしる	なまあげ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ	じゃがいも			
		すりおろしりんごゼリー				りんご	さとう			
10 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		902 35.4	
	小	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく だいず とうふ		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	ごまあぶら		
	皿	あいちけんさんしょくざいりぎょう ざ(3こ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん	かたくりこ こむぎこ	あぶら		
	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		
11 木	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		793 29.3	
	皿	とうふハンバーグのあんかけ	とりにく とうふ だいず			たまねぎ	さとう かたくりこ			
	皿	れんこんのゆかりあえ			しそ	れんこん キャベツ きゅうり		「鏡開き」にちなみ、 もちが入っています。		
	小	かがみびらきじる	とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	はくさい しいたけ	もち			
12 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		885 31.7	
	小	★にみそ【うずらたまご】	ぶたにく うずらたまご みそ		にんじん はねぎ	こんにゃく だいこん しろねぎ はくさい	さとも さとう			
	皿	メンチカツ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	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ぼあ 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		
15 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		878 28.8	
	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		
	皿	はるさめサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう はるさめ	ごまあぶら		
	小	しおふうみの ちゅうかスープ	唐揚げに甘いいたれを からめた韓国料理です。	ベーコン とうふ	にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ				
16 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		819 27.4	
	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		オリーブオイル		
	皿	フライドポテト					じゃがいも	あぶら		
	小	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				
		◎ヨーグルト		ヨーグルト			さとう			

愛知県産の食材(1月分の予定)



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】
 がつがっこうきょうしよくんだてつきちくひよう
 じばさんぶつ きょうどりようり し
 地場産物や郷土料理を知ろう

