




2024年度 1月		学校給食献立一覧表		小学校		献立 A		東部給食センター 豊田市教育委員会		WE LOVE ふた		
日	曜 日	献立名	赤のグループ おもに体をつくるもとになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海藻		緑のグループ おもに体の調子を整えるもとになる食品 色のこい野菜・その他の野菜 きのこ・果物		黄のグループ おもにエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・菓子・油脂類・種実類		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
7	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		678 26. 8			
		根菜のみそ煮	七草献立		生揚げ・とり肉・豆みそ・はんぺん けずりぶし		にんじん・れんこん・ごぼう				じゃがいも・砂糖	
		七草ごはん					七草・だいこん・だいこんの葉				ごま	
		★厚焼き卵			★鶏卵・かつおだし・こんぶだし						キャッサバでん粉・砂糖・大豆油・なたね油	
		プチゼリー（アセロラ）									プチゼリー（アセロラ）	
8	水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		693 25. 8			
		すきやき風煮	鏡開き献立		焼き豆腐・ぶた肉		はくさい・こんにゃく・根深ねぎ・えのきたけ				生ふ・砂糖	
		ゆかりあえ					キャベツ・だいこん・もやし・にんじん しそ（粉）				砂糖	
		ぜんざい									白玉もち・砂糖・あずき	
9	木	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				麦ごはん		729 25. 2			
		★カレーライス			ぶた肉・★チーズ・★脱脂粉乳		たまねぎ・にんじん				じゃがいも・カレールウ（★甘口・辛口）	
		チキンサラダ			とり肉（蒸）		キャベツ・にんじん・きゅうり				フレンチドレッシング	
		みかん（生）					みかん（生）					
10	金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		663 24. 9			
		かしわ汁			とり肉・油揚げ・けずりぶし		はくさい・にんじん・根深ねぎ				さといも	
		和風サラダ・◇和風ドレッシング			まぐろ（油漬）		キャベツ・にんじん・きゅうり				砂糖・和風ドレッシング	
		にぎすフライ・◆ウスターソース			にぎす						小麦粉・米ぬか油	
14	火	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳				★スライスパン		707 24. 3			
		★マカロニのクリーム煮			★牛乳・とり肉・ショルダーベーコン ★脱脂粉乳・★チーズ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース				マカロニ・★ベシャメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		フレンチサラダ					キャベツ・にんじん・きゅうり スイートコーン・レモン果汁				オリーブ油・砂糖	
		ミックスフルーツ					パイナップル・黄桃					
		メープルジャム									メープルジャム	
15	水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		676 25. 9			
		★おでん			生揚げ・★うずら卵・ちくわ・けずりぶし こんぶ		だいこん・こんにゃく				さといも	
		青菜あえ					キャベツ・はくさい・もやし・にんじん 菜めし粉					
		肉みそ	ぶた肉・豆みそ								砂糖	
16	木	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳				★ツイストパン		617 24. 5			
		大麦と野菜のスープ			とり肉・ベーコン		たまねぎ・はくさい・にんじん・パセリ				押麦・米ぬか油	
		ビーンズサラダ			大豆		キャベツ・にんじん・きゅうり				コールスロードレッシング	
		たらフライ・◆ウスターソース			大豆・すけとうだら						小麦粉・キャッサバでん粉・えごま油 米ぬか油	
17	金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		677 24. 9			
		だいこんのそぼろ煮			生揚げ・ぶた肉・けずりぶし		だいこん・にんじん・しょうが				砂糖・じゃがいもでん粉	
		アーモンドあえ					キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん				アーモンド・砂糖	
		わんぱくじゃこ天	ウインナー・ちりめんじゃこ				たまねぎ・にんじん・根深ねぎ				小麦粉・米ぬか油	
20	月	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				麦ごはん		665 29. 2			
		★たまごスープ			★鶏卵・ショルダーベーコン		たまねぎ・にんじん				じゃがいもでん粉	
		キムチチャーハン	ぶた肉				たくあん漬・キムチ・にんじん・根深ねぎ				ごま油・ごま	
		えびしゅうまい	えび・すけとうだら				たまねぎ				小麦粉・じゃがいもでん粉・パーム油	
		乾燥小魚	いわし								キャッサバでん粉・砂糖	
21	火	中華めん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				中華めん		653 26. 4			
		みそラーメン	ぶた肉・豆みそ・米みそ				たまねぎ・にんじん・スイートコーン・にら				じゃがいもでん粉・ごま油	
		華風あえ	とり肉（蒸）				キャベツ・きゅうり・もやし・紅しょうが				砂糖・ごま油	
		黒ごまだんご									もち米・小麦でん粉・じゃがいもでん粉 砂糖・大豆油・なたね油・パーム油 ラード・カシューナッツ・ごま・米ぬか油	
22	水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		653 24. 2			
		つみれ汁			つみれ・けずりぶし		はくさい・にんじん・根深ねぎ・ごぼう しょうが					
		煮あえ			油揚げ・けずりぶし・こんぶ		だいこん・にんじん・れんこん				砂糖	
		レバーとこんにゃくの甘辛煮			とり肉・とりレバー		こんにゃく				とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 米ぬか油・砂糖	
23	木	★サンドイッチパンズ・★飲用牛乳	★飲用牛乳				★サンドイッチパンズ		672 28. 5			
		ポークビーンズ			大豆・ぶた肉・ベーコン		たまねぎ・にんじん・グリーンピース				じゃがいも・砂糖	
		キャロットサラダ					にんじん・きゅうり・スイートコーン レモン果汁				オリーブ油・砂糖	
		ハンバーガー ◇中濃ソース（バーガー用）	牛肉・とり肉・ぶた肉				たまねぎ				小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖・米ぬか油	
24	金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		637 26. 9			
		豚汁	全国学校給食週間		豆腐・ぶた肉・豆みそ・油揚げ・けずりぶし		だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ					
		はくさいの昆布あえ			こんぶ		はくさい・ほうれんそう・もやし・にんじん				砂糖	
		さばの塩焼き			さば						米ぬか油	
27	月	ごはん・★飲用牛乳			★飲用牛乳				ごはん		635 24. 3	
		豆乳の バランスみそ汁	たべまるの おすすめ		米みそ・豆乳・油揚げ・けずりぶし		だいこん・はくさい・にんじん・根深ねぎ		じゃがいも			
		ひじきと大豆の サラダ（カレー風味）			大豆・まぐろ（油漬）・ひじき		にんじん・スイートコーン		砂糖			
		いかカツ			大豆・いか				小麦粉・とうもろこしでん粉・米ぬか油 じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 砂糖・大豆油・なたね油・パーム油			

日曜日	曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			おもに体をつくるものになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海藻	おもに体の調子を整えるものになる食品 色のこい野菜・その他の野菜 きのこ・果物	おもにエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・菓子・油脂類・種実類	
28	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	650 26.6
		肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・グリーンピース	じゃがいも・砂糖	
		いり大豆あえ	大豆	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
		わかさぎのから揚げ	わかさぎ		じゃがいもでん粉・米ぬか油	
29	水	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	689 25.2
		★中華飯	★うずら卵・ぶた肉・いか	はくさい・たまねぎ・もやし・にんじん チンゲンサイ	じゃがいもでん粉	
		拌三絲（バンサンスー）		キャベツ・きゅうり・にんじん	はるさめ・砂糖・ごま油	
		春巻き	ぶた肉	にら・にんじん・キャベツ・もやし・エリンギ	小麦粉・じゃがいもでん粉・水あめ・大豆油 米ぬか油	
30	木	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★米粉パン	647 26.3
		★コーンチャウダー	★牛乳・ショルダーベーコン・★チーズ	たまねぎ・スイートコーン・にんじん・パセリ	じゃがいも・★ベシヤメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		ツナサラダ	まぐろ（油漬）	キャベツ・きゅうり・にんじん	コールスロードレッシング	
		ウインナー	ウインナー			
31	金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	651 29.1
		粕汁	豆腐・ぶた肉・米みそ・油揚げ・けずりぶし	にんじん・ごぼう・根深ねぎ	さといも	
		ほうれんそうのおひたし		キャベツ・もやし・ほうれんそう	砂糖	
		いわしの梅煮	いわし	梅干し	じゃがいもでん粉・砂糖	
		節分豆	大豆			

# 1月の目標「給食について知ろう」

## 豊田の農産物

- 米「大地の風」  
…ごはん、麦ごはん、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」  
…スライspan、ツイストパン、中華めん
- 大豆「フクユタカ」  
…水煮大豆、豆腐、油揚げ  
生揚げ、焼き豆腐、節分豆
- 七草 ●じゃがいも ●にんじん  
●キャベツ ●だいこん ●はくさい  
●ほうれんそう ●はくさい…キムチ

※献立表内では太字になっています。



## 七草 7日(火)

昔は1月7日に、七草を神前にお供えし、  
おかゆなどにして食べることで、病気に  
ならないように祈っていました。  
現在でも、正月に七草がゆとして食べる  
習慣が残っています。

### 春の七草



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな



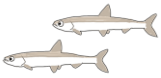
すずしろ

松平地区でとれた七草を使い、  
「七草ごはん」を実施します。

## ＜今月の季節の食材＞



さば



わかさぎ



みかん



だいこん



ほうれんそう



はくさい

## 全国学校給食週間

24日(金)～30日(木)



日本の学校給食は、明治22年に山形県の小学校で始まったといわれています。  
戦争によって一時中止されていましたが、戦後、外国からの援助により、学校給食は  
再開されました。このことを記念して、「全国学校給食週間」が定められました。

### たべまるのすすめ

今月は、27日(月)の【ひじきと大豆のサラダ(カレー風味)】まる。  
作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド  
公式キッチン」をクリックするまる。  
レシピの検索画面に「たべまる給食」と入れるとすぐに見つかるまる。



たべまる給食

検索

▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから



## 鏡 開 き



## 2月2日は「節分」



### ぜんざい 8日(水)

1月11日は、「鏡開き」です。  
鏡開きは、鏡わりともいわれています。  
健やかで幸多い1年になりますようにと  
無病息災を願います。

節分は「立春」の前日、  
冬から春へ季節を分ける節目の日です。

31日(金)に「節分献立」を  
実施します。

- ・いわしの梅煮
- ・節分豆（豊田市産大豆）

### とよた給食ニュース



「とよた給食ニュース1月号」を9日(木)に配信します。  
左のイラストをタップし、「令和7年1月号」を  
選択すると見ることができます。

※天候など、やむを得ない事情により、産地や献立が変更される場合があります。  
※牛乳の表記については、2種類になります。毎日つく「飲用牛乳」と調理に使用する「牛乳」です。  
飲用牛乳とは200mLパック入りの牛乳です。

※★は乳又は卵を含みます。  
※食物アレルギーの原因食品の使用については「食物アレルギー原因食品一覧表」で御確認ください。  
※献立名にある◇◆のついたドレッシング・ソースは、学級で配膳する時に使用します。