



令和8年1月分献立表(小学校)



【今月の目標 感謝して食べよう】

藤の花給食センター

| 日曜 | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | | エネルギー(kcal) | メッセージ |
|----|--|-------------------------------|----------------------|---------------------------|--|--|-------------------|-------------|--|
| | | 体をつくるもとになるもの | | 体の調子を整えるもの | | エネルギーのもとになるもの | | | |
| | | 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 2群 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 穀類・いも類・砂糖 | 6群 油脂・種実 | | |
| | | たんぱく質 | 無機質 | | ビタミン | 炭水化物 | 脂質 | | |
| 7 | 水 ごはん ぎゅうにゅう ぶりのゆずでりソースかけ くろまめとれんこんのもの こうはくまぼこのすまじる | ぶり とり肉 黒豆 かまぼこ | 牛乳 | | ゆず ほししいたけ れんこん こんにやく えのきたけ はくさい | ごはん さとう でんぷん さとう | | 567 | 正月料理は、一年の健康や幸せを願う意味が込められています。出世魚ぶりは出世する、黒豆はまめ(健康)に暮らす、れんこんは穴があるため、先を見通すという意味があります。 |
| 8 | 木 むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ふくじんサラダ こんさいチップス | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ りんご 福神づけ キャベツ きゅうり れんこん ごぼう | 麦ごはん じゃがいも カレールウ さとう 米粉 油 | 油 | 616 | 根菜チップスにはれんこんとごぼうを使用しました。れんこんには風邪予防に効果的なビタミンC、ごぼうにはお腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。 |
| 9 | 金 ごはん ぎゅうにゅう さけのきのこソースかけ みずなのささみあえ しらたまぞうに | さけ オイルささみ | 牛乳 | | しめじ えのきたけ もやし にんじん 小松菜 大根 | ごはん さとう でんぷん さとう 白玉もち | | 571 | 今日は鏡開きです。正月にお供えした鏡餅を開きますが、鏡には神様が宿るや丸餅から円満に過ごす、開くは末広がりがり運が開くという意味が込められています。 |
| 13 | 火 ロールパン ぎゅうにゅう ヒレカツ コーンサラダ はなやさいのシチュー いよかん | ぶた肉 ベーコン とうにゅう | 牛乳 | トマト にんじん ブロッコリー | キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ カリフラワー いよかん | パン パン粉 でんぷん さとう さとう 米粉ホワイトルウ | 油 油 油 | 723 | 今日は進学、就職応援献立です。新しい道に向かって頑張るみなさんへ、実力を発揮できるよう「勝つ、幸運、花が咲く、いい予感」という、ゲン担ぎで縁起がよい名前の料理や食材を取り入れました。 |
| 14 | 水 ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ひじきのいために ぶたじる コーヒーぎゅうにゅうのもと | さば オイルツナ ぶた肉 とうふ みそ | 牛乳 | にんじん | えだ豆 こんにやく ごぼう 大根 | ごはん さとう 里いも コーヒー牛乳のもと | | 649 | さばは種類によって旬の時期が異なります。冬に獲れる真さばは、寒さに備えて油を蓄え、その量は体全体の2割近くといわれます。さばの油は血液をサラサラにする働きがあり、生活習慣病の予防に効果があります。 |
| 15 | 木 ごはん ぎゅうにゅう むしどりのごまだれ ピーンのいためもの ちゅうかたまごスープ | とり肉 焼きぶた たまご | 牛乳 | こしづねぎ 赤ピーマン | キャベツ しいたけ たけのこ きくらげ コーン | ごはん さとう ピーン さとう でんぷん | ごま 油 | 616 | ピーンとはうるち米を原料として作られる麺のことで、中国南部が発祥といわれています。日本へは昭和25年頃に伝わり、汁物や炒め物に使われます。今日は炒め物です。 |
| 16 | 金 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき しゅんぎくのツナあえ あわせみそしる | ぶた肉 オイルツナ 油あげ とうふ みそ | 牛乳 | わかめ にんじん | しょうが もやし 玉ねぎ はくさい | ごはん さとう でんぷん さとう | | 591 | 合わせみそとは、異なる種類のみそを混ぜ合わせたみそのことです。給食ではコクのある白みそと甘みのある白みそを合わせて、まろやかで深みのある味に仕上げています。 |
| 19 | 月 ごはん ぎゅうにゅう ビーンズいりドライカレー れんこんサラダ こうなんやさいのジュリエンスープ | ぶた肉 大豆 ベーコン | 牛乳 | にんじん 水菜 パセリ | 玉ねぎ コーン れんこん きゅうり 大根 キャベツ セロリ | ごはん さとう さとう マヨネーズ | 油 | 607 | 今日は食育の日の献立です。ドライカレーに入っている大豆は愛知県産です。県内でとれる大豆は主にフクユタカという品種で、たんぱく質の含有量が高く、甘みがあります。 |
| 20 | 火 ごはん ぎゅうにゅう たらのココロあげ こうやどうふのたまごじ あまずあえ | たら 高野どうふ とり肉 かまぼこ たまご | 牛乳 | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ はくさい キャベツ もやし | ごはん 米粉 でんぷん さとう さとう | 油 | 615 | 今日は大雪で、一年で最も寒い頃です。鱈(たら)は、魚へんに雪と書きますが、この字は、雪の降る寒い時期に油がのっておいしいや、身が雪のように白からといわれます。 |
| 21 | 水 あいちのツイストパン ぎゅうにゅう チキンナゲット(2コ) マカロニのブラウンに ふゆのさんしょくサラダ | とり肉 ぶた肉 | 牛乳 | トマト にんじん 小松菜 | 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース ごぼう 梅 | パン パン粉 小麦粉 でんぷん じゃがいも マカロニ ハヤシルウ はちみつ | 油 油 ごまマヨネーズ | 675 | 冬の三色サラダは、古知野中学校の応募献立です。ごぼうの茶色、にんじんのオレンジ色、小松菜の緑色の3つの野菜を使って彩りがよくなるように考えてくれました。 |
| 22 | 木 ごはん ぎゅうにゅう わかさぎのからあげ ぎゅうなべ だいこんサラダ | わかさぎ 牛肉 焼きどうふ かまぼこ | 牛乳 | こしづねぎ にんじん | こんにやく しいたけ はくさい 大根 えだ豆 | ごはん でんぷん 米粉 角ふ さとう さとう | 油 油 油 | 638 | 今日は神奈川県産の郷土料理です。神奈川県にある横浜は、世界の食をいち早く受け入れたところで、西洋や中国等の食をヒントに発展した料理が数多くあります。 |
| 23 | 金 ごはん ぎゅうにゅう とりそば ほうれんそうのいそあえ のっぺいじる | とり肉 ぶた肉 | 牛乳 | いんげん ほうれん草 にんじん 小松菜 | 玉ねぎ はくさい 大根 こんにやく | ごはん さとう さとう 里いも でんぷん | 油 | 550 | ほうれん草はミネラル、ビタミン類が豊富に含まれる緑黄色野菜です。旬の冬に露地栽培で育ったほうれん草は寒さに耐えることで、糖度が増し、ビタミンCも多くなります。 |
| 26 | 月 ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ひきずり もりぐちだいこんのあえもの | たまご とり肉 焼きどうふ | 牛乳 | こしづねぎ にんじん | こんにやく しめじ はくさい 守口大根 きゅうり | ごはん さとう でんぷん 角ふ さとう さとう | 油 油 | 657 | 守口大根は、大阪府守口市で誕生した大根です。江南市の隣の扶桑町で栽培されているようになったのは、昭和20年代で、今では全国で一番多く生産されています。 |
| 27 | 火 ごはん ぎゅうにゅう めひかりのフライ(2コ) にみそ チンゲンサイのおかかあえ | めひかり ぶた肉 はんぺん 八丁みそ かつお節 | 牛乳 | にんじん くきわかめ チンゲン菜 | 大根 こんにやく | パン粉 小麦粉 でんぷん 里いも さとう さとう | 油 | 612 | めひかりは今から約30年前は雑魚でしたが、茨城県で目が光る魚として人気が出て、その後食用として広まりました。15センチほどの小さな魚で、愛知県でもよく獲れます。 |
| 28 | 水 ごはん ぎゅうにゅう きしめん ごもきしめん あいちのやさいかきあげ こまつなとらすのいためもの | とり肉 かまぼこ 油あげ はんぺん かつお節 | 牛乳 | にんじん 小松菜 小松菜 | ほししいたけ はくさい 玉ねぎ れんこん 玉ねぎ | 小麦粉 でんぷん さとう さとう | 油 ごま油 | 650 | かき揚げとは、魚介類や野菜を水で溶いた衣と混ぜ合わせ、油で揚げたものです。かき混ぜて揚げることから、名付けられました。今日は愛知県産の野菜を使ったかき揚げです。 |
| 29 | 木 ごはん ぎゅうにゅう みそでんがく ブロッコリーのごまあえ はちはいじる | 生あげ みそ とうふ 油あげ | 牛乳 | 大根菜 にんじん 小松菜 | きゅうり 大根 | ごはん さとう でんぷん さとう | ごま | 552 | ブロッコリーは、地中海沿岸が原産地です。もともと沿岸にあった野生キャベツから花の部分が大きくなるものを選んで栽培することを繰り返して、ブロッコリーが誕生しました。 |
| 30 | 金 ごはん ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ たくあんあえ すいとん | くじら肉 油あげ | 牛乳 | こしづねぎ 大根 | しょうが にんにく たくあん きゅうり キャベツ はくさい ほししいたけ | ごはん 米粉 でんぷん すいとん | 油 | 594 | たくあんは日光と寒風で乾燥させた大根を、塩と米ぬかに漬込んで発酵させた漬物です。パリパリとした食感が特徴で、野菜と一緒に和えるとその塩味も一緒に味わえます。 |

今月は、ごはん、牛乳、豚肉、めひかり、大豆、卵、のり、チンゲン菜、パセリ、春菊、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、セロリ、れんこん、守口大根が愛知県産です。

給食実施回数 17回

今月は、小松菜、にんじん、越津ねぎ、キャベツ、大根、白菜が江南市産です。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

学校給食は、明治22年に山形県の寺小屋で貧しい子どもたちに昼食を提供したのが始まりで、その後、戦争で一時中断となりました。戦争が終わり、外国からの支援物資によって再開されたことを記念し、毎年1月24日から30日は「全国学校給食週間」と制定されました。

今年(2026年)は26日(月)～30日(金)の一週間に、地域の食文化について理解や関心が高められるよう、愛知県や江南市の特産物や郷土料理を提供します。

今月の給食費引き落とし日

1月7日(水)

※前日までに入金をお願いいたします。

1月24日～30日は
全国学校給食週間
～学校給食の歴史～

明治22年
山形県の寺小屋で提供されたとされる給食
おにぎり さけの塩焼き漬物

戦後(昭和20～30年代)
支援物資の脱脂粉乳、缶詰、小麦粉等で作られた給食
コッペパン 脱脂粉乳
くじらの竜田揚げ キャベツ

現在
地域や旬の食材、行事食等を取り入れた食の教材となる給食
ごはん 牛乳 あじフライ
おひたし みそ汁 みかん

子どもたちの栄養改善を目的として始まった学校給食ですが、現在は子どもたちの健康と成長を支え、食育へとつながる役割へ変わっています！

郷土料理「ひきずり」にトライ

<材料>(4人分)

- 鶏肉 100g
- 焼き豆腐 120g
- 角麩 80g
- 系こんにやく 100g
- しめじ 60g
- ねぎ 80g
- 白菜 120g
- 砂糖 大さじ半
- しょうゆ 大さじ半
- 酒 小さじ
- 油 適量

<作り方>

- 系こんにやくは食べやすい大きさに切り、下ゆでする。
- 鶏肉は一口大、焼き豆腐は2cm角、角麩は1cm幅に切る。
- 白菜はざく切り、ねぎは斜め切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。
- 鍋に油を入れ、鶏肉を焼く。
- 酒、砂糖、しょうゆを入れる。
- 角麩、系こんにやく、焼き豆腐、白菜、しめじ、ねぎの順に入れて煮る。
- 具材が煮えたら完成！



江南市給食献立表はこちら

1月11日「鏡開き」

正月年神様にお供えした鏡餅を下げて、木づち等でたたいて割ります。割ったお餅は、お雑煮やぜんざいにし、無病息災を願って食べます。