



瀬戸市 令和8年 1月分献立表 [16回/月]

毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～

瀬戸市小学校・にじの丘中学校・瀬戸特別支援学校

日 曜	献 立 名	【赤】 おもに体をつくるもとになる		【緑】 おもに体の調子を整えるもとになる		【黄】 おもにエネルギーのもとになる		
		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・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類	
1月24日～30日は、全国学校給食週間です。学校給食の始まりや目的などを知り、給食の大切さについて考えましょう。								
8	木	麦ごはん 発酵乳 カレー 小松菜サラダ	 ぶたにく オイルツナ	はっこう乳 	 にんじん にんじん・こまつな	 たまねぎ・グリーンピース キャベツ・とうもろこし	こめ・おおむぎ じゃがいも・さとう さとう	 あぶら たまごぬきドレッシング
9	金	【お正月献立】給食では、白玉団子を使った「白玉雑煮」、にんじんとだいこんを紅白の水引にみたて、家族の幸せを願うという意味を込めた「紅白なます」で新年を祝います。 						
		ごはん(あいちのかおり) 牛乳 白玉雑煮 ニギスのフライ 紅白なます	 かまぼこ ニギス	牛乳 	 にんじん・こまつな にんじん	 だいこん	★こめ こめだんご パンこ・こむぎこ さとう	 あぶら ごま
13	火	ごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とじ ちくわと小松菜のごまあえ	 たまご・こおりどうふ・ぶたにく ちくわ・オイルツナ	牛乳 	 にんじん こまつな・にんじん	たまねぎ・グリーンピース もやし	こめ じゃがいも・さとう さとう	 ごまあぶら・ごま
14	水	わかめごはん 牛乳 #根菜と厚揚げのみそ汁 ハンバーグのたまねぎソースかけ ハンバーグ しらすあえ	 なまあげ・みそ だいず・とりにく・ぶたにく	牛乳・わかめ 	 にんじん にんじん にんじん	 だいこん・ねぎ たまねぎ たまねぎ・セロリ・にんにく キャベツ	こめ さといも さとう さとう・じゃがいも さとう	あぶら あぶら あぶら
15	木	スライスパン 牛乳 ポークビーンズ さつまいもとかぼちゃのサラダ	 だいず・ぶたにく	牛乳 チーズ	 にんじん・トマト かぼちゃ	 たまねぎ えだまめ・とうもろこし	パン さとう さつまいも	 あぶら たまごぬきドレッシング
16	金	豚キムチごはん キムチ 牛乳 トックスープ 春雨サラダ 中：ヨーグルト	ぶたにく とうふ ささみオイルづけ	 牛乳 わかめ	 にんじん チンゲンサイ にんじん	つぼづけ・たまねぎ・グリーンピース はくさい・にんにく ねぎ きゅうり・もやし かんでん	こめ・さとう さとう トック はるさめ・さとう さとう	 ごまあぶら・ごま
19	月	麦ごはん 牛乳 飛鳥汁 野菜豚丼	 とりにく・みそ ぶたにく	牛乳 牛乳	 にんじん にんじん	 だいこん・ねぎ しょうが・たまねぎ・しめじ	こめ・おおむぎ じゃがいも さとう	 あぶら
20	火	ごはん(あいちのかおり) 牛乳 さわにわん 和風コロッケ 赤じそあえ 中：乾燥小魚	 ぶたにく・あぶらあげ・かまぼこ だいず	牛乳 かたくちいわし	 みつば にんじん あかじそ	 しょうが・だいこん・ごぼう れんこん キャベツ・もやし・きゅうり	★こめ じゃがいも・パンこ・こむぎこ さとう・こめこ さとう	 あぶら
21	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンバンジーサラダ	 とうふ・ぶたにく・だいず・みそ ささみオイルづけ	牛乳 	 にんじん・にら にんじん	しょうが・にんにく・★ねぎ キャベツ・きゅうり	こめ さとう さとう	 あぶら ごま・ごまあぶら
22	木	麦ごはん 牛乳 ハヤシチュー みかんのコールスローサラダ	ぶたにく ささみオイルづけ	牛乳 牛乳・だっしふん乳	にんじん にんじん	たまねぎ・グリーンピース ★キャベツ・みかんかんづめ・とうもろこし	こめ・おおむぎ じゃがいも・こむぎこ さとう	マーガリン・あぶら たまごぬきドレッシング
23	金	瀬戸のごも 牛乳 さつまいものみそ汁 ごぼうとツナのごまあえ アセロラゼリー	とりにく・あぶらあげ とうふ・みそ オイルツナ	ひじき 牛乳 わかめ	にんじん こまつな	こんにゃく だいこん・ねぎ ごぼう・もやし アセロラかじゅう	こめ・さとう さつまいも さとう さとう	 ごまあぶら・ごま
26	月	【郷土料理を味わう学校給食の日】小麦粉を水で練った団子を入れた「おちよんぼり」や、炒めなますの「けんちゃん」など瀬戸市で親しまれている郷土料理が出ます。 						
		麦ごはん 牛乳 おちよんぼり 厚焼きたまご けんちゃん	 ぶたにく たまご あぶらあげ	牛乳 	 こまつな・にんじん にんじん	 こんにゃく・ねぎ だいこん	こめ・おおむぎ こむぎこ さとう さとう	 あぶら あぶら
27	火	きしめん 牛乳 きしめんの汁 大豆とごぼうのかき揚げ たくあんあえ	 かまぼこ だいず	牛乳 わかめ	にんじん 	 はくさい・ねぎ えだまめ・たまねぎ・ごぼう キャベツ・きゅうり・たくあん	きしめん こむぎこ	 あぶら
28	水	ごはん 牛乳 ひきずり 五色あえ	とりにく・やきどうふ あぶらあげ・オイルツナ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな・にんじん	こんにゃく・ねぎ・はくさい もやし	こめ さとう さとう	あぶら ごま
29	木	小型ロールパン 牛乳 瀬戸やきそば 切干大根サラダ 中：キャンディーチーズ（3個）	ぶたにく・かまぼこ オイルツナ	牛乳 チーズ	にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし・きりぼしだいこん	パン やきそばめん・さとう さとう	あぶら たまごぬきドレッシング
30	金	【愛知県の郷土料理】煮みそ 大豆とだいこんやにんじんなどの野菜を、愛知県で親しまれている豆みそで煮込んで作る郷土料理です。 						
		ごはん 牛乳 煮みそ ささみのごまあえ 米粉のいもうろ	ぶたにく・はんぺん・ちくわ だいず・みそ ささみオイルづけ	牛乳 	にんじん にんじん	だいこん・こんにゃく ★キャベツ・★はくさい	こめ さとう さとう さつまいも・こめこ・さとう	 ごま・ごまあぶら

#は応募料理 「小」は小学校のみ、「中」は中学校のみ ★は瀬戸市産 [付記]材料の都合により多少の変更を、お許し願います。

1月の応募料理 14日(水)「根菜と厚揚げのみそ汁」 品野台小学校 A.C. 様