



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～

瀬戸市中学校・掛川小学校・八幡小学校

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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑 黄 色 野 菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂類・種実類
8 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
	ハヤシシチュー	ぶたにく	チーズ・牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・さとう	あぶら
	れんこんとブロッコリーのサラダ	ささみオイルづけ		ブロッコリー・にんじん	れんこん・だいこん	さとう	たまごぬきドレッシング・あぶら
	みかん				みかん		
9 金	ごはん（あいちのかおり） 牛乳		牛乳			★こめ	
	マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・にら	ねぎ・しょうが・にんにく	さとう	ごまあぶら・あぶら
	パンバンジーサラダ	ささみみずに		にんじん	きゅうり・キャベツ	さとう	ごま・ごまあぶら
13 火	きしめん 発酵乳		はっこう乳			きしめん	
	きしめんの汁	あぶらあげ・とりにく・かまぼこ		ほうれんそう・にんじん	はくさい・ねぎ・しいたけ	さとう	
	子持ちししゃもフライ（小・中2尾）		こもちししゃも・だいず			パンこ・こむぎこ	あぶら
	きんぴらごぼう	ぶたにく		さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	さとう	ごまあぶら・ごま・あぶら
14 水	わかめごはん 牛乳		わかめ・牛乳			こめ	
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく・しいたけ・しょうが	じゃがいも・さとう	
	さばの銀紙焼き	さば・みそ				さとう・こめこ	
	アーモンドあえ			にんじん	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド
15 木	玄米ごはん 牛乳		牛乳			こめ・げんまい	
	関東煮	ぶたにく・はんぺん・なまあげ	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・さとう	
	照り焼きハンバーグ			トマト		さとう	
	ハンバーグ	とりにく・だいず			たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら
	赤じそあえ			あかじそ	キャベツ・きゅうり・もやし		
	ココア牛乳の素					さとう	
16 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
	肉だんごとキャベツのスープ			にんじん・にら	★キャベツ・たまねぎ・ねぎ		
	肉だんご	とりにく			たまねぎ	パンこ・さとう・みずあめ	
	大豆とじゃがいもの甘辛あえ	だいず			えだまめ	じゃがいも・さとう	あぶら
	鶏レバーのから揚げ	とりにく			しょうが・にんにく	みずあめ	あぶら
19 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
	トックスープ			にんじん・チンゲンサイ	たけのこ・はくさい・しいたけ	トック	
	ビビンバ	ぶたにく・たまご・みそ		にんじん・ほうれんそう	しょうが・にんにく・もやし・きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら・ごま・あぶら
20 火	ごはん（あいちのかおり） 牛乳		牛乳			★こめ	
	生揚げの卵とじ	なまあげ・とりにく・たまご		にんじん	たまねぎ・ねぎ・えだまめ	さとう	
	はんぺんのたれかけ					さとう	
	チーズ入りはんぺん	はんぺん	チーズ			さとう	あぶら
	じゃこなっば		しらすぼし	こまつな・にんじん	キャベツ・きりぼしだいこん	さとう	
21 水	黒ロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	大豆のチリコンカルネ	だいず・とりにく・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	あぶら・たまごぬきドレッシング
	チーズ入りポテトサラダ	ハム	チーズ	にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう・みずあめ	
	ミニアップルゼリー				りんご		
22 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
	#根菜と厚揚げのみそ汁	なまあげ・みそ		にんじん	ねぎ・だいこん	さといも	あぶら
	鶏肉のてりかけ	とりにく				さとう	あぶら・ごま
	小松菜のおひたし			こまつな・にんじん	★はくさい	さとう	
23 金	五穀ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ・げんまい・きび	
	カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら
	イタリアンサラダ	ベーコン	チーズ	にんじん	キャベツ・とうもろこし・きゅうり	さとう	アーモンド・あぶら
26 月	【全国学校給食週間】毎年1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。この期間は愛知県や瀬戸市の郷土料理が多く登場します。みそおでん、ひきずり、けんちゃん、いもういろ、瀬戸のごも等の郷土料理について給食トピック（動画）で紹介します。						
	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
	みそおでん	ぶたにく・みそ・はんぺん・ちくわ・なまあげ・うずらたまご			だいこん・こんにゃく	さとう・さといも	
	ひじきとれんこんのごまあえ	ベーコン	ひじき	にんじん	もやし・れんこん・えだまめ	さとう	ごま
27 火	【郷土料理を味わう学校給食の日】ひきずりは鶏肉を使ったすき焼きで養鶏がさかんだった愛知県内でよく食べられ、けんちゃんは炒めなますで瀬戸市ではお正月によく食べられています。いもういろは、米粉と砂糖を練り、蒸して作る和菓子です。						
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
	ひきずり	とりにく・やきどうふ		にんじん	はくさい・ねぎ・こんにゃく・しいたけ	さとう	
	にぎすフライ	にぎす				パンこ・こむぎこ	あぶら
	けんちゃん	あぶらあげ		にんじん	だいこん	さとう	あぶら
	米粉のいもういろ					さつまいも・こめこ・さとう	
28 水	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン	
	瀬戸焼きそば	★ぶたにく・かまぼこ		こまつな・にんじん	キャベツ・しいたけ・しょうが	やきそばめん・さとう	あぶら
	ほうれん草入りオムレツ	たまご・とりにく		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー・あかピーマン・にんじん	きピーマン・きりぼしだいこん	さとう	あぶら・たまごぬきドレッシング
29 木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
	洋風団子汁	ぶたにく・みそ	わかめ・牛乳	にんじん	だいこん・ねぎ	こめこだんご・じゃがいも	
	魚のそぼろ	オイルツナ・かんばち		さやいんげん	しょうが	さとう	
	きゅうりとたくあんのおえもの				たくあん・きゅうり		
30 金	【瀬戸市産の食材】アレッタは、ブロッコリーとケールをかけ合わせて日本で作られた野菜です。見た目は茎ブロッコリーに似ていて、茎、葉、つぼみ全てが食べられます。ケールのような苦みは少なく、茎の部分には甘みがあります。この日のアレッタは、瀬戸市内の農家で育てられたものを給食でいただきます。						
	瀬戸のごも	とりにく		にんじん	こんにゃく・えだまめ・しいたけ・ごぼう	こめ・さとう	
	牛乳		牛乳				
	かぼちゃコロツケ			かぼちゃ	たまねぎ	パンこ・こむぎこ・じゃがいも・さとう	あぶら
	アレッタ入りおひたし	オイルツナ		★アレッタ・にんじん	はくさい・もやし	さとう	
	ヨーグルト		ヨーグルト		かんてん	さとう	

#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 22日(木) 「根菜と厚揚げのみそ汁」 品野台小学校 A.C 様