令和6年1月献立表
小学校・中学校

今月の目標

感謝する心をもって食べましょう。

※ はしは毎日忘れず持ってきましょう。

常滑市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	主な材料とその働き 赤 体を作る 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	赤 体を作る 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	緑 体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄 体を動かすエネルギーになる 5群 米・パン・めん・いも・さとう	黄 体を動かすエネルギーになる 6群 油脂・種実	エネルギー(kcal) 小学校 中学校
10	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		642 751
		マーボどうふ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
		とりにくのちゅうかいため	とり肉			たけのこ 玉ねぎ キャベツ	さとう でんぷん		
		みかんゼリー				みかん	さとう		
11	木	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		660 783
		ぞうに	とり肉 かまぼこ 油揚げ		こまつな	はくさい しいたけ	もち でんぷん		
		わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも 小麦粉	油	
		こうはくなます			にんじん	だいこん	さとう		
12	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		610 717
		ふゆやさいのみそしる	とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ	さといも		
		さばのごまだれかけ	さば			しょうが	さとう でんぷん	油 ごま	
		カラフルピーマンいため	とり肉		ピーマン 赤ピーマン	黄ピーマン		油	
15	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		613 747
		はるさめスープ	とり肉		にんじん にら	はくさい 玉ねぎ	はるさめ		
		あいちけんさんしょくざいいり あげぎょうざ 小2こ中3こ	ぶた肉		愛知県産 にんじん	玉ねぎ 愛知県産れんこん	でんぷん 小麦粉	油	
		なまあげとチンゲンサイのちゅうかいため	生揚げ		チンゲンサイ	にんにく	でんぷん		
16	火	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		623 724
		みそにこみ	とり肉 かまぼこ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	しょうが しいたけ 玉ねぎ	さとう でんぷん		
		ほうれんそうのあえもの	ハム		ほうれんそう	もやし キャベツ	さとう		
		りんご2こ(小1・2年1こ)				りんご			
17	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		621 743
		にくじゃが	ぶた肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		とりにくのだいずいため	とり肉 大豆			えだ豆	さとう		
		せんぎりたくあん				だいこん	さとう		
18	木	あいちのだいこんばごはん 牛乳		牛乳	愛知県産 だいこんば		米		618 736
		はなふのすましじる	とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ 玉ねぎ はくさい	はなふ(小麦)		
		にぎすフライ	にぎす				小麦粉	油	
		かぼちゃの そぼろあんかけ	とり肉		かぼちゃ		さとう でんぷん		
19	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		635 758
		もずくたまごスープ	たまご とり肉	もずく	にんじん	はくさい しいたけ	でんぷん		
		みそタコライス (にく)	ぶた肉 大豆 みそ		トマト	にんにく 玉ねぎ れんこん	さとう	油	
		みそタコライス(やさい)				キャベツ コーン		油	
22	月	げんまいいりごはん 牛乳		牛乳			米		638 762
		はっぽうさい	とり肉 えび いか		にんじん	はくさい 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	でんぷん		
		はるまき	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉	油	
		きりぼしだいこんの ごまずあえ	ハム			だいこん きゅうり	さとう	ごま ごま油	
23	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		621 736
		とりだんごじる	とり肉 とうふ		にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん えのきたけ	小麦粉	油	
		ぶたにくとやさいの うまみそどん	ぶた肉 みそ			玉ねぎ キャベツ	さとう	油	
		ツナいりきんぴらごぼう	ツナ さつま揚げ		にんじん ピーマン	ごぼう	さとう		
24	水	学校給食週間 ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		628 825
		クリームシチュー	とり肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター	
		くじらのたつたあげ	くじら肉				さとう でんぷん	油	
		やさいソテー			赤ピーマン	キャベツ もやし 黄ピーマン		油	
25	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		638 775
		みだくさんじる	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ はくさい			
		とりにくのおろしかけ	とり肉			だいこん	さとう	油	
		だいずもやしいため	ハム		こまつな	大豆もやし コーン		油	
		ひとくちゼリー(ようなし) 小1こ中2こ				ようなし	さとう		

26	金	学校給食週間	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		643 757
			カレーライス	ぶた肉		にんじん　トマト	玉ねぎ　にんにく グリンピース　りんご	じゃがいも	オリーブ油	
			ツナサラダ	ツナ			コーン　キャベツ　きゅうり			
			ふくじんづけ			赤しそ	だいこん　うり　なす れんこん　きゅうり しょうが　なた豆	さとう		
			たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ	
29	月		ごはん　牛乳		牛乳			米		637 754
			とこなめさんだいこんの にもの	生揚げ		にんじん こまつな	常滑産だいこん　はくさい こんにゃく　しいたけ	さとう　でんぷん		
			てりやきあかもく ハンバーグ	とり肉　ぶた肉	あかもく	トマト	玉ねぎ　にんにく しょうが	さとう　でんぷん	油	
			ふゆキャベツの シャキシャキサラダ	ツナ			えだ豆　ふゆキャベツ コーン			
			たくじょうドレッシング					ドレッシング		
30	火		ごはん　牛乳		牛乳			米		657 780
			ぶたじる	ぶた肉　とうふ 油揚げ　みそ		ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ ごぼう			
			いかフライの レモンソースかけ	いか			レモン	小麦粉　さとう	油	
			ひじきのいために	さつま揚げ	ひじき	にんじん	えだ豆	さとう	油	
31	水		レーズンロールパン　牛乳		牛乳		レーズン	パン		614 815
			コンソメスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ	米粉マカロニ		
			ウインナーとポテトの ケチャップいため	ソーセージ			玉ねぎ	じゃがいも　さとう	油	
			ほうれんそうのソテー			ほうれんそう にんじん	コーン	さとう	オリーブ油	

平均値	631 759
基準値	650 830

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、
　各調理場まで。
　（TEL　北42－0773　南35－4001）
※物資の都合で、献立が変更になることがあります。
※献立表と給食だよりは常滑市役所のホームページにも掲載しています。
　ご覧ください。
※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。

今月の料理紹介

♧よくかもう♧
　30日　いかフライのレモンソースかけ
★味わおう★
　12日　冬野菜のみそ汁
♪作ってみよう♪
　23日　豚肉と野菜のうまみそ丼
§とこめちゃんと郷土を味わおう§
　19日　もずく卵スープ

今月の応募献立

19日（金）　みそタコライス

常滑西小学校
　岩田　栞奈　さん

19日（金）
とこめちゃんと郷土を
味わおうの日
～毎月19日は食育の日です～

たべもの
カレンダー
ほうれん草

地場産物について知ろう

　地元の旬の食材は、新鮮で栄養価も高いです。また、学校給食で使用することは、地域で生産された食材をその地域で消費する「地産地消」につながります。今月の給食で使用している常滑産の食材を紹介します。地元の味を楽しんで食べましょう。

〈今月の常滑産〉

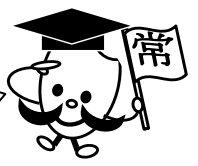
卵

大根

冬キャベツ

あかもく

　あかもくは、セントレアが開港した空港島周辺に大量発生し、その後、常滑市の新たな産物となりました。給食では、あかもくを使った料理を月に一度出し、「あかもっく一の日」としています。



常滑市学校給食
食育推進マスコット
とこめちゃん

1月24日（水）から1月30日（火）は学校給食週間です！

今年のテーマは・・・　**「給食ありがとう週間！**
～とこめちゃんと給食の秘密を知ろう～」　です。

　来年の9月から、新しい給食センターで給食を作っていきます。そのため、現在の給食センターでの最後の学校給食週間です。給食の献立を通して、給食の歴史や常滑市でとれる食材を知り、給食に関わる人々への感謝の気持ちを育むことができるテーマにしました。
　常滑市の学校給食食育推進マスコット「とこめちゃん」と一緒に、給食について学んでいきましょう。

２４日（水）　昔の給食

２５日（木）　現在の給食

２６日（金）　感謝して食べよう
～食べ残しを減らそう～

２９日（月）　常滑市の地場産物を食べよう

３０日（火）　調理員さんおすすめメニュー

常滑市のホームページで朝食レシピを紹介しています。　QRコードで読み込むとすぐに見られます♪
いままで紹介してきたレシピや，給食の写真も掲載してありますので，ぜひご覧ください。

「本日の献立写真」　「パワーアップ朝ごはん」