



# 令和7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) 小学校 中学校
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		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・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・さとう	油脂・種実	
8 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	687 818	
	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		
	とりにくのたつたあげ	とり肉			しょうが	でんぷん 油		
	ツナとだいこんのサラダ	ツナ			だいこん きゅうり キャベツ			
	たくじょう あおじそドレッシング					あおじそ ドレッシング		
9 木	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん	649 749	
	カレーうどん	とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ にんにく しいたけ	小麦粉		
	うずらミートボール	ぶた肉 うずらたまご たまご		にんじん	玉ねぎ	小麦粉 さとう でんぷん		
	ちぐさあえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう		
10 金	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米	640 756	
	ぞうに	とり肉 油揚げ		にんじん こまつな	はくさい しいたけ	もち でんぷん		
	にぎすフライのたれかけ	にぎす(魚)				小麦粉 さとう でんぷん 油		
	りんご2こ(小1・2年1こ)				りんご			
14 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	695 825	
	ちたぎゅうのすき焼き	牛肉 やきどうふ		にんじん ねぎ	はくさい こんにゃく	生ふ(小麦粉・ もち粉) さとう		
	わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも 小麦粉 油		
	ツナいため てまきのり	ツナ	のり	にんじん		さとう		
15 水	ごはん 牛乳		牛乳			米	687 818	
	ぼかぼかじる	生揚げ ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ はくさい えのきたけ	さといも 酒かす(米)		
	さばのおろしかけ	さば			だいこん	さとう でんぷん		
	ひじきのいために	大豆	ひじき	にんじん	えだ豆 こんにゃく	さとう 油		
16 木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン	662 825	
	やきそば	ぶた肉 いか ちくわ	青のり	にんじん	もやし キャベツ しょうが	めん(小麦粉) 油		
	ふゆやさいのサラダ	とり肉		ブロッコリー にんじん	だいこん	さとう オリーブ油		
	マスカットゼリー				マスカット	さとう		
17 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	673 781	
	いわしいりつみれだんごじる	すけそうだら いわし 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが はくさい えのきたけ	でんぷん		
	ぶたにくのみそマヨいため	ぶた肉 みそ		にんじん	玉ねぎ	さとう マヨネーズ 油		
	ハムときゅうりのすのもの おこめのブルーベリータルト	ハム 豆乳			きゅうり キャベツ コーン ブルーベリー	さとう さとう 米粉		
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	636 752	
	あかもくいり	ぶた肉 生揚げ	あかもく	にんじん ねぎ	もやし はくさい			
	ぶたもやしスープ	とり肉			にんにく	さとう でんぷん 油		
	ヤンニョムチキン ビーフンとチンゲンサイの いためもの	ベーコン		チンゲンサイ		ビーフン ごま油		
21 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	698 840	
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 さとう		
	やきソーセージ	ソーセージ						
	さつまいもサラダ たくじょうマヨネーズ				きゅうり コーン	さつまいも マヨネーズ		
22 水	ごはん 牛乳		牛乳			米	633 755	
	にくじゃが	ぶた肉		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		
	けんちんしのだのたれかけ	とうふ 油揚げ すけそうだら	ひじき	にんじん	しょうが	さとう でんぷん 油		
23 木	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん	640 750	
	ごもきしめんのしる	とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	しいたけ 玉ねぎ はくさい	さとう でんぷん		
	ぶたにくとじゃがいもの ソースいため	ぶた肉				じゃがいも さとう 油		
	きりぼしだいこんの あまずあえ	チキンハム		にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	さとう		
24 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	626 746	
	ちゅうかふう たまごスープ	たまご ぶた肉 生揚げ		にんじん こまつな ねぎ	玉ねぎ もやし しいたけ	でんぷん		
	しそいりとりはるまき	とり肉		にんじん ねぎ 青じそ	玉ねぎ キャベツ しょうが	はるさめ 小麦粉 油		
	ごまかいそうサラダ	ツナ	わかめ くきわかめ		きゅうり キャベツ	ごま パンパンジー ドレッシング		

27	月 校	学	あいちのだいこんぼごはん 牛乳		牛乳	愛知県産 だいこんば にんじん		米		640 762	
		校	さといものみそしる ちたぎゅうハンバーグの わふうしょうがだれ	とうふ 油揚げ みそ 牛肉 とり肉 ぶた肉			えのきたけ 玉ねぎ しょうが		さといも 小麦粉 さとう でんぷん		
		給	きんぴらごぼう	さつま揚げ		にんじん ピーマン	ごぼう こんにやく		さとう ごま ごま油		
28	火 食 週	給	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン しろざとう		699 880	
		食	コンソメスープ	ソーセージ		にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ		米粉マカロニ じゃがいも		
		週	ほっけフライの ソースかけ	ほっけ					小麦粉 さとう でんぷん		油
		週	シャキシャキサラダ	とり肉			キャベツ だいこん きゅうり コーン		さとう		
29	水 間	間	ごはん 牛乳 なまあげとだいこんの うまに	とり肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく		米 さとう	623 736	
		間	ひじき入りぶたそぼろ	ぶた肉	ひじき	にんじん	コーン しょうが		さとう でんぷん		油
		間	ツナとはくさいのうめあえ	ツナ かつおぶし		赤しそ	はくさい うめ				
		間	ごはん 牛乳 みそおでん とりにくのてりやき	ぶた肉 生揚げ みそ とり肉		にんじん	こんにやく だいこん		米 さといも さとう さとう でんぷん		
30	木	木	ごはん 牛乳 おにぎきさんあじつけのり		牛乳				米 さとう	658 781	
		木	みそおでん	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん	こんにやく だいこん		さといも さとう さとう でんぷん		
		木	とりにくのてりやき	とり肉							
		木	こまつなごまあえ	ツナ		こまつな にんじん	もやし コーン		さとう		ごま
31	金	金	ごはん 牛乳		牛乳				米	662 796	
		金	しらたまだんごじる	ぶた肉 油揚げ		こまつな にんじん ねぎ	だいこん		米粉		
		金	いわしのかばやき	いわし					米粉 でんぷん さとう		油
		金	だいずのきなこがらめ	大豆 きな粉					さとう		

※ 調味料にかかるアレルギーについては記載しておりません。

平均値	659 786
基準値	650 830

### 今日の料理紹介

🍀よくかもう🍀  
**23日 切り干し大根の甘酢和え**  
 ★味わおう★  
**20日 ヤンニョムチキン**  
 ♪作ってみよう♪  
**14日 手巻きごはん**  
 ♪とこめちゃんと郷土を味わおう♪  
**17日 いわし入りつみれ団子汁**

### 今月の応募献立

**9日(木)**  
うずらミートボール

鬼崎中学校  
相武 咲 さん

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、給食センターまで。  
 (TEL 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。

**17日(金)**  
とこめちゃんと郷土を  
味わおうの日

とこめちゃんの日  
～毎月19日は食育の日です～

たべもの  
カレンダー  
**大根**

### 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。地元の味を楽しんで食べましょう。  
 <今月の常滑産>

パッケージにも注目してね

鬼崎産味付けのり

あかもく



**1月24日(金)から1月30日(木)は  
学校給食週間です!**



今年のテーマは… **「給食センター探検隊!**  
**～とこめちゃんと一緒に新給食センターの秘密を知ろう～** です。

令和6年9月から新しい給食センターで給食を作っています。新給食センターでは、より衛生的な調理を行うために、作業によって調理室が分かっていたり、効率的に美味しい給食をつくるためにさまざまな調理機器を使ったりしています。新給食センターでの給食ができるまでの秘密を探ることで給食への関心を高め、食べる意欲につなげることをねらいとしたテーマにしました。  
 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(金) 下処理室**

ごま海そうサラダ  
しそ入りといち巻き  
ごはん  
中華風たまごスープ

**27日(月) 上処理室**

きんぴらごぼう  
知多牛ハンバーグ  
の和風しょうがだれ  
愛知の大根菜ごはん  
里芋のみそ汁

**28日(火) 揚げ焼き室**

シャキシャキサラダ  
かため型抜きチーズ  
ほっけフライのソースかけ  
くろロールパン  
コンソメスープ

**29日(水) 煮炊き室**

ツナと白菜の梅和え  
ひじき入り豚そぼろ  
ごはん  
生揚げと大根のうま煮

**30日(木) 和え物室**

小松菜のごま和え  
鬼崎産味付けのり  
とりにくの照り焼き  
ごはん  
みそおでん

**常滑市の公式LINEを友達登録すると、「献立表」や「本日の給食」を見ることができます。**

《方法》  
通常メニュー  
子育て  
↓  
学校給食 「常滑市 LINE QRコード」