



## 令和8年1月献立表

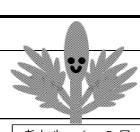
## 小学校・中学校

今月の目標

かんしゃ こころ たべましよう  
感謝する心をもって食べましょう

常滑市給食センター

まいにちわす も  
※ はしは毎日忘れず持つべきましょう。

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	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		665 791	
		カレーライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ りんご	じゃがいも 小麦粉	オリーブ油		
		レモンペッパー・チキン	とり肉			レモン にんにく	さとう でんぶん			
		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			
9	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		620 736	
		ぞうに	とり肉 油揚げ		にんじん こまつな	ごぼう しいたけ	もち でんぶん			
		おろしハンバーグ	とり肉 ぶた肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが だいこん	さとう でんぶん			
		はくさいのこんぶあえ		こんぶ		はくさい きゅうり	さとう			
13	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		682 810	
		マーボーどうふ	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 でんぶん			
		まぐろとレバーのあげに	まぐろ とりレバー				でんぶん 米粉 さとう	油		
		こまつなちゅうかいため	ベーコン		こまつな	玉ねぎ コーン	でんぶん	油		
14	水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		603 796	
		ふゆやさいのとうにゅうクリームシチュー	とり肉 豆乳		ほうれんそう にんじん パセリ	はくさい 玉ねぎ	じゃがいも 米粉			
		ポークケチャップ	ぶた肉			玉ねぎ	さとう			
		えだまめサラダ				えだ豆 キャベツ きゅうり	青じそドレッシング			
15	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		625 746	
		ぽかぽかじる	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん	だいこん はくさい ごぼう えのきたけ	酒かす(米)			
		さばのしおやき	さば							
		ひじきのいために	とり肉 大豆	ひじき	にんじん	えだ豆	さとう	油		
16	金	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん		605 744	
		ごもくうどんのしる	とり肉 油揚げ		こまつな にんじん ねぎ	しいたけ 玉ねぎ	さとう でんぶん			
		やさいかきあげ			にんじん しゅんぎく	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油		
		はくさいのおひたし	ハム			はくさい きゅうり	さとう			
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		612 726	
		あいちけんさんやさいのみぞしる	とうふ 油揚げ みそ		愛知県産 にんじん 愛知県産 こまつな	愛知県産だいこん 	じゃがいも			
		とりにくのてりやき	とり肉							
		やきにくサラダ	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが キャベツ	さとう	ごま油		
20	火	くるロールパン 牛乳		牛乳			パン くるざとう		633 835	
		ポークビーンズ	大豆 ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ グリーンピース	じゃがいも さとう	油		
		にぎすフライ	にぎす(魚)				小麦粉	油		
		りんご 2c(小1・2年1c)				りんご				
21	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		600 736	
		うずらたまごいり はっぽうさい	とり肉 えび いか うずらたまご		にんじん	はくさい 玉ねぎ たけのこ	でんぶん			
		しゅうまい 小2c中3c	ぶた肉	<small>あかもくーの日</small>		玉ねぎ しょうが	小麦粉			
		あかもくちゅうかサラダ	チキンハム	あかもく	こまつな	きゅうり コーン	さとう	ごま油		
22	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		601 714	
		ぶたにくとだいこんのにも	ぶた肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	さとう			
		いろどりとりそぼろどん	とり肉		にんじん	玉ねぎ えだ豆 コーン しょうが	さとう	でんぶん		
		ツナとやさいのあまずあえ	ツナ			きゅうり はくさい	さとう			
23	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		616 732	
		ひきずり	とり肉 やきどうふ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい こんにゃく しいたけ	さとう			
		あいちけんさんおからいり こめこロッケ	愛知県産おから			玉ねぎ	じゃがいも 米粉	油		
		ごはんがすすむ やさいいいため	ツナ	こんぶ	にんじん	キャベツ	さとう	ごま油		
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		659 761	
		すがたをかえる だいすじる	豆乳 ゆば 大豆 とうふ 油揚げ ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	はくさい				
		ちくわの いそべあげ 2ほん	すけそうだら	あおさ				小麦粉		
		ハムとはるさめの あえもの	チキンハム			コーン キャベツ	はるさめ さとう			

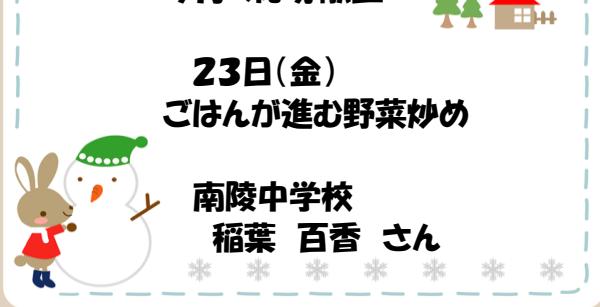
	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		
27 火 校	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも 米粉		699
	チリコンカン	ぶた肉 大豆		パプリカ	玉ねぎ にんにく	さとう でんぷん	油	858
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ	きゅうり えだ豆			
	たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ	
28 水 給	ごはん 牛乳		牛乳			米		661
	すいとんじる	ぶた肉 油揚げ		こまつな	だいこん 玉ねぎ しいたけ	小麦粉 でんぶん じゃがいも		788
	がんす	すけそうだら		にんじん	玉ねぎ	でんぶん 小麦粉	油	
	とりめしのぐ	とり肉		にんじん	ごぼう	さとう		
29 木 週	ごはん 牛乳		牛乳			米		603
	にみそ	とり肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく	さといも さとう		716
	ぶたにくと あいちけんさんやさい のいためもの	ぶた肉		愛知県産 にんじん	常滑産キャベツ		油	
	いそかえ	ツナ	のり	こまつな	きゅうり もやし	さとう		
30 金 間	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		640
	こんさいじる	ぶた肉 生揚げ		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ごぼう			762
	わふうれんこんコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも 小麦粉	油	
	ブロッコリーのあえもの	とり肉		ブロッコリー	キャベツ	さとう		

※ 調味料にかかるアレルゲンについては記載しておりません。

### 今月の料理紹介

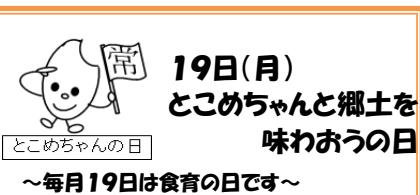
- ♣よくかもう♣  
13日 まぐろとレバーの揚げ煮
- ★味わおう★  
8日 レモンペッパーちキン
- ♪作ってみよう♪  
22日 彩り鶏とぼろ丼  
♪とこめちゃんと郷土を味わおう♪  
19日 愛知県産野菜のみぞ汁

### 今月の応募献立



※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。

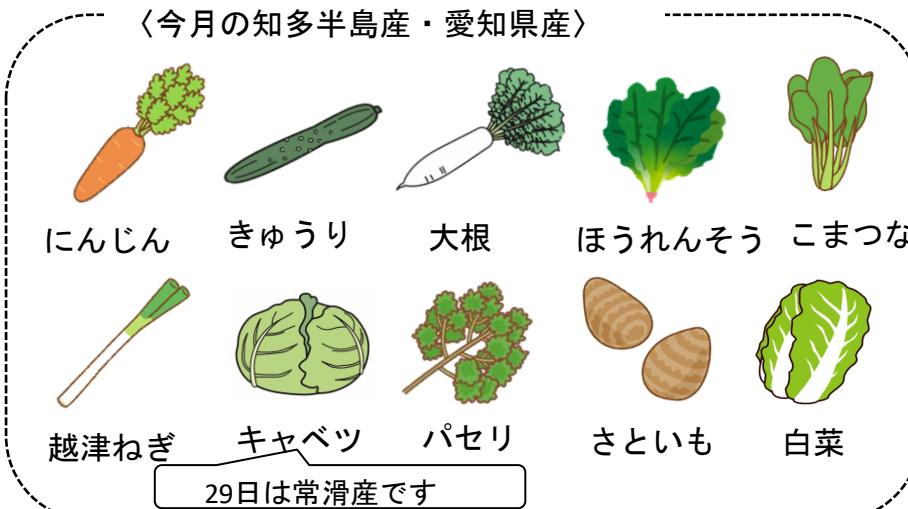


平均値	633
	765
基準値	650
	830

### 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〉



1月24日(土)から1月30日(金)は  
学校給食週間です！



今年のテーマは…



### 「教科書から飛び出せ！」

～とこめちゃんと一緒に学びを味わおう～です。

食育は国語・算数（数学）・理科・社会などの各教科や、道徳科、外国語活動、総合的な学習の時間等、学校での教育活動全体を通じて推進することが大切です。給食週間中の献立を各教科で学ぶ内容に関連させたものにすることで、学習と食体験をつなげ、学校給食を生きた教材として活用す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。

### 26日(月) 国語「すがたをかえる大豆」



### 27日(火) 外国語「アメリカの食事」



### 28日(水) 家庭科「地域の食文化」



### 29日(木) 社会 「わたしたちの県のようす」



### 30日(金) 理科「植物を育てよう」



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」