



令和8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	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 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 でんぷん		
		ふくじんづけ			赤しそ		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 でんぷん		
		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 でんぷん		
		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		
		まぐろとレバーのあげに	まぐろ とりレバー				でんぷん 米粉 さとう	油	
		こまつなのちゅうかいだめ	ベーコン		こまつな	玉ねぎ コーン	でんぷん	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 でんぷん		
		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 みそしる	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	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン くらざとう		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 2こ(小1・2年1こ)				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	とり肉 えび いか		にんじん	はくさい 玉ねぎ たけのこ	でんぷん		
		はっぼうさい	うずらたまご				小麦粉		
		しゅうまい 小2こ中3こ あかもくちゅうかサラダ	ぶた肉 チキンハム	あかもく 	こまつな	玉ねぎ しょうが 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 の	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 でんぷん		
		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 やさしいため	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 だいずじる	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	油	
		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		

27	火 学 校	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		699 858
		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		
		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	
		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 ごはん 牛乳						マヨネーズ	
28	水 給	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 でんぷん じゃがいも		661 788
		がんす	すけそうだら		にんじん	玉ねぎ	でんぷん 小麦粉	油	
		とりめしのぐ	とり肉		にんじん	ごぼう	さとう		
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
29	木 食 週	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		603 716
		ぶたにくと あいちけんさんやさい のいためもの いそかあえ	ぶた肉		愛知県産 にんじん	常滑産キャベツ		油	
		わかめごはん 牛乳	ツナ	のり	こまつな	きゅうり もやし	さとう		
		ごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		
		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			
30	金 間	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	640 762
		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。

平均値	633 765
基準値	650 830

今月の料理紹介

♣よくかも♣

13日 まぐろとレバーの揚げ煮

★味わおう★

8日 レモンペッパーチキン

♪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♪

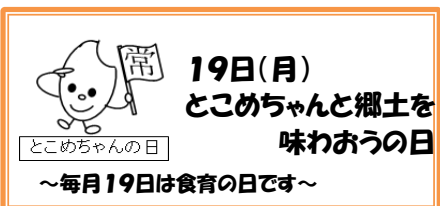
19日 愛知県産野菜のみそ汁

今月の応募献立

23日(金)
ごはんが進む野菜炒め

南陵中学校
稲葉 百香 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。



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。

〈今月の常滑産〉



あかもく



キャベツ

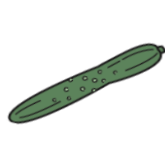


酒かす

〈今月の知多半島産・愛知県産〉



にんじん



きゅうり



大根



ほうれんそう



こまつな



越津ねぎ



キャベツ



パセリ



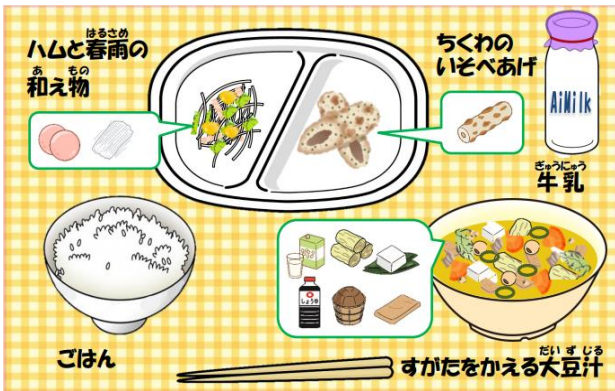
さといも



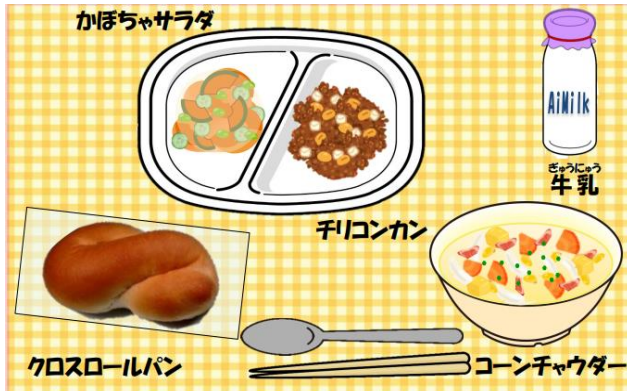
白菜

29日は常滑産です

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」



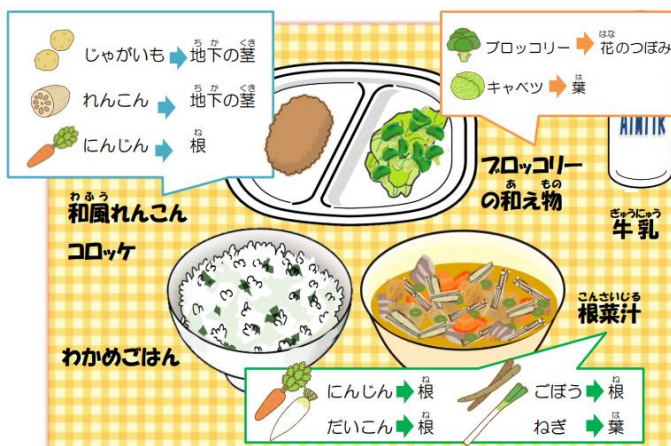
28日(水) 家庭科「地域の食文化」



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」