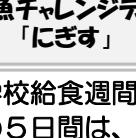
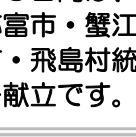
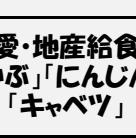
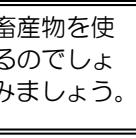


1月給食献立表

令和8年 給食回数 全16回

弥富北中学校

	献立名	主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
8 木	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	
	冬野菜のカレーライス	豚肉	ほうれん草 大根 ブロッコリー カリフラワー にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	油 カレールウ	
	れんこんチップス		れんこん	油	
	紅白ゼリーポンチ		もも レモン	いちごゼリー 砂糖 豆乳ゼリー	
9 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	のり塩から揚げ	鶏肉 青のり	しょうが にんにく	片栗粉 小麦粉 油	
	かぶの柚子香和え		かぶ 白菜 ゆず	砂糖	
	白みそ雑煮【徳島県】	かまぼこ 白みそ	にんじん 大根 しいたけ 小松菜	もち	
13 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	いわしのしょうが煮	いわし	しょうが		
	きりざい【新潟県】	納豆	小松菜 きゅうり たくあん漬	ノンエッグマヨネーズ	
14 水	ゆばのお吸い物	かまぼこ 湯葉	にんじん 大根 玉ねぎ えのきたけ みつば		
	クファジューシー【沖縄県】牛乳	豚肉 かまぼこ 牛乳	にんじん 干しいたけ しょうが	アルファ化米 もち米 砂糖	
	わけぎと油揚げの梅おかか和え	油揚げ かつお節	キャベツ れんこん もやし 梅	ごま油	
	かす汁【大阪府】	鶏肉 白みそ	ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	砂糖 里芋	
15 木	コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	
	ピラフ 牛乳	鶏肉 牛乳	玉ねぎ とうもろこし パプリカ マッシュルーム 枝豆	アルファ化米	
	ポテトコロッケ	コロッケ(豚肉 牛肉)	コロッケ(玉ねぎ にんじん)	コロッケ(じゃがいも パン粉) 油	
16 金	ミートボールのトマト煮	肉団子(豚肉 鶏肉) 大豆	にんにく にんじん 玉ねぎ カリフラワー トマト さやいんげん	オリーブ油 砂糖 片栗粉	
	中華めん 牛乳	牛乳		中華めん	
	サンマーメン【神奈川県】	豚肉 なると	にんじん キャベツ もやし ねぎ にんにく きくらげ	片栗粉	
19 月	ささみときゅうりのごま酢和え	ささ身	きゅうり	ごま 砂糖	
	手作りアップルパイ		りんご	パイ 砂糖	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
20 火	チキンチキンごぼう【山口県】	鶏肉	ごぼう	片栗粉 油 砂糖	
	土佐和え【高知県】	かつお節	白菜 ほうれん草	砂糖	
	かきたま汁	卵 かまぼこ 豆腐	にんじん 大根 みつば	片栗粉	
21 水	わかめご飯 牛乳	わかめ 牛乳		ごはん	
	銀さわらの西京焼き【京都府】	銀さわら 西京みそ			
	美酒鍋【広島県】	豚肉 油揚げ	にんじん にんにく 白菜 しめじ もやし 大根 糸こんにゃく ねぎ		
22 木	ゆでだご【佐賀県】	きなこ		白玉団子 砂糖	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	漬物ステーキ風卵焼き【岐阜県】	たまご すり身 かつお節 豆乳	白菜漬け	油	
23 金	ひじきの炒め煮	ひじき 豚肉 はんぺん	にんじん 枝豆	ごま油 砂糖	
	石狩鍋【北海道】	鮭 豆みそ 白みそ	キャベツ こんにゃく ねぎ とうもろこし	じゃがいも バター	
	小型ロールパン 牛乳	牛乳		こがたロールパン	
24 火	朽木焼きそば【朽木県】	豚肉 ちくわ 青のり	にんじん キャベツ 紅しょうが	焼きそば じゃがいも 油	
	ホキとカリフラワーのレモンソース	ホキ	カリフラワー レモン	片栗粉 油 砂糖	
	大根サラダ		大根 水菜 とうもろこし	砂糖 ごま油	
25 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	ゼリーフライ【埼玉県】	おから ハム たまご 豆乳	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも 米粉 小麦粉 油	
	白菜の塩昆布和え	塩昆布	白菜 きゅうり	ごま油	
26 月	根菜汁	豚肉 生揚げ	にんじん ごぼう れんこん しめじ しょうが		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	にぎすフライ	にぎす		油 パン粉	
27 火	煮みそ	豚肉 ちくわ うずら卵 豆みそ	にんじん 大根 こんにゃく ねぎ	里芋 砂糖	
	小松菜の赤しそ和え		小松菜 白菜 赤じそ		
	きしめん 牛乳	牛乳		きしめん	
28 水	和風カレーきしめん	豚肉 油揚げ かまぼこ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	カレールウ	
	春菊のツナマヨ和え	ツナ	春菊 とうもろこし もやし	ノンエッグマヨネーズ	
	鬼まんじゅう			さつま芋 小麦粉 砂糖	
29 木	かきましご飯 牛乳	鶏肉 牛乳	こんにゃく にんじん ごぼう 干しいたけ	アルファ化米 もち米 砂糖	
	豚肉とれんこんの黒酢あん	豚肉	しょうが れんこん	片栗粉 油 砂糖	
	愛知のしらす入りつみれ汁	しらすつみれ 豆腐	白菜 大根 みつば		
30 金	愛知の米粉パン 牛乳	牛乳		米粉パン	
	飛島ほうれん草とじゃがいものチーズ焼き	ベーコン チーズ	ほうれん草	じゃがいも ホワイトルウ	
	カラフルサラダ		ブロッコリー カリフラワー パプリカ とうもろこし	砂糖 油	
30 金	愛知野菜のボトル	鶏肉	かぶ にんじん 玉ねぎ キャベツトマト にんにく		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	みそカツ	とんカツ(豚肉) 豆みそ		とんカツ(パン粉) 油 砂糖	
	ひきずり	鶏肉 焼豆腐	にんじん 白菜 えのきたけ ねぎ しらたき	角ふ 油 砂糖	
	切干大根のごま酢和え		切り干し大根 ほうれん草 枝豆	ごま 砂糖	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価)エネルギー725kcal、たんぱく質16.6%、脂質24.8%

給食で日本全国食べ歩き！

今月は、ご当地グルメや郷土料理がいくつも登場します。知っているものはありませんか？

※献立名の後ろの【】に書かれている都道府県の郷土料理・ご当地料理です。



1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

「全国学校給食週間献立」として、愛知県に伝わる郷土料理や、地域の農畜産物を使用した給食を提供します。私たちが住むこの地域にはどんな郷土料理があるのでしょうか。給食を食べて愛知県の「郷土料理」や「農畜産物」について学んでみましょう。

学校給食週間
の5日間は、
弥富市・蟹江
町・飛島村統
一献立です。

愛・地産給食
「かぶ」「にんじん」
「キャベツ」