

令和8年1月分献立表(小学校)

【今月の目標 感謝して食べよう】

藤の花給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー(kcal)	メッセージ			
			体をつくるものとなるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーのもととなるもの	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 谷類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
7	水	正月 ごはん ぎゅうにゅう ぶりのゆずりソースかけ くろまめとれんこんのにもの こうはくまぼこのすまじる	たんぱく質 無機質	牛乳						ご飯		567	正月料理は、一年の健康や幸せを願う意味が込められています。出世魚ぶりは出世する、黒豆はまめ(健康)に暮らす、れんこんは穴があるため、先を見通すという意味があります。
8	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ふくじんサラダ こんさいチップス	ぶり とり肉 かまぼこ	牛乳 牛乳	ゆず ほししいたけ にんじん	さとう でんぶん 黒豆 さとう	ご飯			麦ご飯	油	616	根菜チップスにはれんこんとごぼうを使いました。れんこんには風邪予防に効果的なビタミンC、ごぼうにはお腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。
9	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのきのこソースかけ みずなのささみあえ しらたまぞうに	さけ オイルささみ	牛乳					しめじ 水菜 にんじん 小松菜	えのきたけ もやし 大根	さとう でんぶん 白玉もち	571	今日は鏡開きです。正月にお供えした鏡餅を開きますが、鏡には神様が宿るや丸餅から円満に過ごす、開くは未広がりや運が開くという意味が込められています。
13	火	ロールパン ぎゅうにゅう ヒレカツ コーンサラダ はなやさいのシチュー いよかん	【進学・就職応援献立】 勝つ! 幸運(コーン)! 花が咲く(花野菜)! いい予感!	ぶた肉 トマト ペーパン とうにゅう	牛乳					パン パン粉 米粉ホワイトルウ	油	723	今日は進学、就職応援献立です。新しい道に向かって頑張るみなさんへ、実力を發揮できるよう「勝つ、幸運、花が咲く、いい予感」という、ゲン担ぎで縁起がよい名前の料理や食材を取り入れました。
14	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ひじきのために ぶたじる コーヒーぎゅうにゅうのもと	さば オイルツナ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	ひじき にんじん こしづねぎ	えだ豆 こんにゃく ごぼう 大根	さとう 里いも コーヒー牛乳のもと			ご飯		649	さばは種類によって旬の時期が異なります。冬に獲れる真さばは、寒さに備えて油を蓄え、その量は体全体の2割近くといわれます。さばの油は血液をサラサラにする働きがあり、生活習慣病の予防に効果があります。
15	木	ごはん ぎゅうにゅう むしドリのごまだれ ビーフンのいためもの ちゅうかたまごスープ	とり肉	牛乳	こしづねぎ 赤ピーマン にんじん	さとう キャベツ しいたけ こしづねぎ たけのこ きくらげ コーン	ごま 油			ご飯		616	ビーフンとはうらち米を原料として作られる麺のことです、中国南部が発祥といわれています。日本へは昭和25年頃に伝わり、汁物や炒め物に使われます。今日は炒め物です。
16	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき しゅんぎくのツナあえ あわせみそしる	ぶた肉 オイルツナ 油あげ とうふ みそ	牛乳	しょうが しゅんぎく わかめ	さとう もやし にんじん 玉ねぎ はくさい	ごま 油			ご飯		591	合わせみそとは、異なる種類のみそを混ぜ合わせたみそのことです。給食ではコクのある豆みそと甘みのある白みそを合わせて、まろやかで深みのある味に仕上げています。
19	月	ごはん ぎゅうにゅう ビーンズいりドライカレー れんこんサラダ こうなんやさいのジュリエンヌスープ	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん 水菜 ペセリ	玉ねぎ コーン れんこん きゅうり 大根 キャベツ セロリ	油 マヨネーズ			ご飯		607	今日は食育の日の献立です。ドライカレーに入っている大豆は愛知県産です。県内でどれる大豆は主にフクユタカという品種で、たんぱく質の含有量が高く、甘みがあります。
20	火	ごはん ぎゅうにゅう たらのコロコロあげ こうやどうふのたまごじ あまずあえ	たら 高野どうふ とり肉 かまぼこ たまご	牛乳	にんじん こしづねぎ 玉ねぎ はくさい キャベツ もやし	えだ豆 さとう さとう	ご飯 米粉 でんぶん さとう 油			ご飯		615	今日は大寒で、一年で最も寒い頃です。鰯(たら)は、魚へんに雪と書いますが、この字は、雪の降る寒い時期に油がのっておいしいや、身が雪のように白いからといわれます。
21	水	あいちのツイストパン ぎゅうにゅう チキンナゲット(2コ) マカロニのブラウンに ふゆのさんしょくサラダ	とり肉 ぶた肉	牛乳						パン パン粉 小麦粉 でんぶん	油	675	冬の三色サラダは、古知野中学校の応募献立です。ごぼうの茶色、にんじんのオレンジ色、小松菜の緑色の3つの野菜を使って彩りがよくなるように考えてくださいました。
22	木	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎのからあげ ぎゅうなべ 江南川貝の日 だいこんサラダ	わかさぎ 牛肉 焼きどうふ かまぼこ	牛乳	こしづねぎ にんじん	こんにゃく しいたけ はくさい 大根 えだ豆	ごま 油			ご飯		638	今日は神奈川県の郷土料理です。神奈川県にある横浜は、世界の食をいち早く受け入れたところで、西洋や中国等の食をヒントに発展した料理が数多くあります。
23	金	ごはん ぎゅうにゅう とりそぼろ ほうれんそうのいそあえ のっべいじる	とり肉 のり ぶた肉	牛乳	いんげん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ はくさい こしづねぎ 大根 こんにゃく	さとう さとう 里いも でんぶん			ご飯		550	ほうれん草はミネラル、ビタミン類が豊富に含まれる緑黄色野菜です。旬の冬に露地栽培で育ったほうれん草は寒さに耐えることで、糖度が増し、ビタミンCも多くなります。
26	月	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご 尾張 ひきずり もりぐちだいこんのあえもの	たまご とり肉 焼きどうふ	牛乳						ご飯		657	守口大根は、大阪府守口市で誕生した大根です。江南市の隣の扶桑町で栽培されているようになったのは、昭和20年代で、今では全国で一番多く生産されています。
27	火	ごはん ぎゅうにゅう めひかりのフライ(2コ) 三河 にみそ チンゲンサイのおかあえ	めひかり ぶた肉 はんぺん 八丁みそ	牛乳						ご飯		612	めひかりは今から約30年前は雑魚でしたが、茨城県で目が光る魚として人気が出て、その後食用として広まりました。15センチほどの小さな魚で、愛知県でもよく獲れます。
28	水	きしめん ぎゅうにゅう ごもくしめん 尾張 あいちのやさいかきあげ こまつなしらすのいためもの	とり肉 かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん にんじん	こしづねぎ 玉ねぎ れんこん	きしめん 小麦粉 でんぶん			きしめん		650	かき揚げとは、魚介類や野菜を水で溶いた衣と混ぜ合わせ、油で揚げたものです。かき混ぜて揚げることから、名付けられました。今日は愛知県の野菜を使ったかき揚げです。
29	木	きしめん ぎゅうにゅう みそでんがく プロッコリーのごまあえ 三河 はちはいじる	生あげ みそ はんぺん かつお節	牛乳	しらす干し 小松菜	玉ねぎ	さとう ごま			ご飯		552	プロッコリーは、地中海沿岸が原産地です。もともと沿岸にあった野生キャベツから花の部分が大きくなるものを選んで栽培することを繰り返し、プロッコリーが誕生しました。
30	金	ごはん ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ たくあんあえ 昔の給食 すいとん	くじら肉 油あげ	牛乳	大根葉 こしづねぎ	大根 こんにゃく 大根	ご飯 米粉 でんぶん 油			ご飯		594	たくあんは日光と寒風で乾燥させた大根を、塩と米ぬかに漬け込んで発酵させた漬物です。パリパリとした食感が特徴で、野菜と一緒に和えるとその塩味も一緒に味わえます。

今月は、ご飯、牛乳、豚肉、めひかり、大豆、卵、のり、チングン菜、パセリ、春菊、プロッコリー、カリフラワー、きゅうり、セロリ、れんこん、守口大根が 愛知県産です。

今月は、小松菜、にんじん、越津ねぎ、キャベツ、大根、白菜 が江南市産です。

*材料の都合で、献立を変更する場合があります。

1月24日～30日は

全国学校給食週間

～学校給食の歴史～

明治22年



戦後(昭和20～30年代)

山形県の寺小屋で提供されたとされる給食

支援物資の脱脂粉乳、缶詰、小麦粉等で作られた給食

おにぎり さけの塩焼き漬物

コッペパン 脱脂粉乳
くじらの竜田揚げ キャベツ

子どもたちの栄養改善を目的として始まった学校給食ですが、現在は子どもたちの健康と成長を支え、食育へつながる役割へ変わっています！

江南市
の給食

現在



ご飯 牛乳 あじフライ
おひたし みそ汁 みかん

郷土料理「ひきずり」にトライ

<材料>(4人分)

- ・鶏肉 100g
- ・焼き豆腐 120g
- ・角麩 80g
- ・糸こんにゃく 100g
- ・しめじ 60g
- ・ねぎ 80g
- ・白菜 120g
- ・砂糖 大さじ1半
- ・しょうゆ 大さじ1半
- ・酒 小さじ1
- ・酒 適量

<作り方>

- ① 糸こんにゃくは食べやすい大きさに切り、下ゆです。
- ② 鶏肉は一口大、焼き豆腐は2cm角、角麩は1cm幅に切る。
- ③ 白菜はざく切り、ねぎは斜め切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。
- ④ 鍋に油を入れ、鶏肉を焼く。
- ⑤ 酒、砂糖、しょうゆを入れる。
- ⑥ 角麩、糸こんにゃく、焼き豆腐、白菜、しめじ、ねぎの順に入れ煮る。
- ⑦ 具材が煮えたら完成！

今月の給食費引き落とし日

1月7日(水)

*前日までに入金をお願いいたします。



江南市給食献立表は
こちらから

1月11日“鏡開き”

正月年神様にお供えした鏡餅を下げる、木づち等でたたいて割ります。

割ったお餅は、お雑煮や
せんざいにし、
無病息災を願って食べます。

