








令和8年1月分

こ ん だ て 表

幸田町学校給食センター



日／曜	 こんだて 	【赤】主に体をつくる食品		【緑】主に体の調子を整える食品		【黄】主にエネルギーになる食品		エネルギー	たんぱく質	
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	Kcal	g	
		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・砂糖	油脂・種実	上段：小学校 下段：中学校		
9 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		629	23.1	
	ポークカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも	カレールウ			
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	807	28.8	
	ふくじんづけ				ふくじんづけ					
13 火	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		639	25.8	
	ぶりのてりやき	ぶり								
	いりどりに	とりにく		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ こんにゃく	さといも さとう		793	30.8	
	だんごじる	ちらしかまぼこ		にんじん こまつな	はくさい だいこん	もちごめ				
	◎だいだいのババロア	とうにゅう			だいだい	さとう				
14 水	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			613	22.4	
	わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも こむぎこ パンこ さとう こめこ	あぶら			
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー	キャベツ	さとう		764	26.0	
	かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	でんぷん				
15 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		596	23.2	
	しゅうまい(小2コ・中3コ)	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ				
	ちゅうかあえ			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	764	28.2	
	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ たけのこ しろねぎ にんにく しょうが きくらげ	さとう でんぷん	ごまあぶら			
16 金	スライスパン 牛乳		牛乳			パン		654	31.1	
	ハムステーキ	とりにく ぶたにく				でんぷん さとう				
	やさいソテー			にんじん	キャベツ		あぶら	826	40.2	
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう				
	㊤あじつけこざかな		かたくちいわし			さとう				
19 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		617	24.2	
	さばのみそに	さば みそ				さとう でんぷん				
	あおなあえ			こまつな だいこんのは	キャベツ			760	28.4	
	みぞれじる	なまあげ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい しめじ					
	◎ヨーグルト		ヨーグルト							
20 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		609	22.6	
	あげぎょうざ(小2コ・中3コ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ	あぶら			
	プルコギ	ぶたにく		にんじん はねぎ	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	ごま ごまあぶら	777	27.1	
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし					
21 水	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		694	25.2	
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう でんぷん	あぶら			
	れんこんサラダ			にんじん	れんこん えだまめ とうもろこし		コーンクリーミー ドレッシング	846	30.1	
	ポトフ	ウインナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ だいこん	じゃがいも				
22 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		625	24.2	
	ちくわのカレーあげ(小中2コ)	ちくわ				てんぷらこ	あぶら			
	ひじきのにつけ	とりにく	ひじき	にんじん	グリンピース こんにゃく	さとう		764	27.7	
	はくさいのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	はくさい えのきたけ					
23 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		664	27.6	
	いわしのうめに	いわし かつおぶし			うめ	さとう でんぷん				
	たくあんあえ				キャベツ たくあんづけ		ごま	833	32.8	
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく なまあげ はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう				
献立表の見方		◎:業者配送 []:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ ㊤:中学校のみ					＜基準値＞			
※都合により材料を変更することがあります。 ※材料は、全てを記載しているものではありません。 ※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表 でご確認ください		  あけましておめでとうございます ㊤ 					小学校 中学校		650 830	摂取エ ネルギー 全体 の13～ 20%

※都合により材料を変更することがあります。
※材料は、全てを記載しているものではありません。
※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表
でご確認ください。

※お問い合わせ先
幸田町学校給食センター（62-6681）
幸田町教育委員会学校教育課（62-1111）

【お知らせ】
※16日は、スライspanに「ハムステーキと野菜ソテー」をはさんで
食べましょう。
※26日は、ごはんに「とりめしの具」を混ぜて食べましょう。



あけましておめでとうございます ㊤



1月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割って汁物などに入れ、
無病息災を願って食べる行事で、「開く」
という縁起の良い言葉を使います。鏡もち
の上ののっているのは「みかん」ではなく
「橙（だいだい）」という果物です。

13日は、鏡開きに
ちなんだ献立です。



日 ／ 曜	 こんだて 	【赤】主に体をつくる食品		【緑】主に体の調子を整える食品		【黄】主にエネルギーになる食品		エネ ル ギ ー Kcal	たん ぱ く 質 g
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
		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・砂糖	油脂・種実		
26 月	【24～30日 全国学校給食週間】							693 852	31.7 37.8
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	とりめしのぐ	とりにく あぶらあげ		にんじん		さとう			
	めばるのしおこうじやき	めばる				さとう			
	ふのすましじる	とうふ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	たいこん えのきたけ	やきふ			
	◎がまごおりみかんゼリー				みかん	さとう			
27 火	あいちのだいこんばごはん 牛乳		牛乳	だいこんのは		ごはん		615 768	26.8 31.8
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん	あぶら		
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				
	にみそ	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん	はくさい だいこん たけのこ しろねぎ こんにゃく	さといも さとう			
28 水	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		659 778	28.0 32.4
	きしめんのしる	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ				
	こえびのてんぷら	えび				こむぎこ でんぶん	あぶら		
	れんこんのきんぴら	はんぺん		にんじん	れんこん えだまめ	さとう	ごま あぶら		
29 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		624 802	22.8 28.3
	みそカツ	ぶたにく みそ				パンこ でんぶん さとう	あぶら		
	こんぶあえ		こんぶ	にんじん ほうれんそう	はくさい				
	はちはいじる	とうふ あぶらあげ ちくわ		にんじん はねぎ	だいこん	さといも でんぶん			
30 金	あいちのこめこパン 牛乳		牛乳			パン		688 786	27.8 31.7
	にぎすフライ	にぎす				パンこ こむぎこ	あぶら		
	たくじょうソース								
	ふゆやさいのクリームに	ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい かぶ たまねぎ		ホワइटルウ		
	いよかん				いよかん				
献立表の見方		◎:業者配送 []:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ ㊥:中学校のみ					＜基準値＞	650 830	摂取エ ネルギー —全体 の13～ 20%
※都合により材料を変更することがあります。※材料は、全てを記載しているものではありません。 ※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。							小学校 中学校		

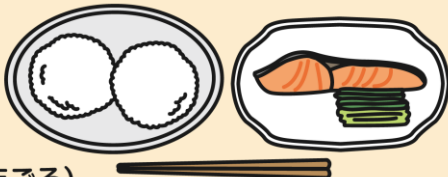


1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です



学校給食の始まり

おにぎり
焼き魚
漬物
(明治22年ごろ)



明治22年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子供たちへ食事を提供したのが始まりとされています。その後、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止になりました。

支援物資による学校給食の再開

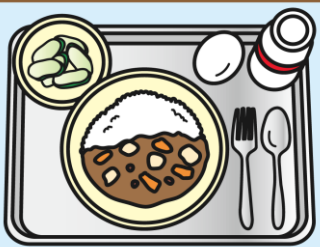
ミルク
トマトシチュー
(昭和22年ごろ)



戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21年12月24日にララ(アジア救援公認団体)から給食物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。

バラエティー豊かな献立内容に

カレーライス
牛乳・塩もみ
ゆで卵
(昭和51年ごろ)



昭和29年に「学校給食法」が成立し、学校給食は教育活動として位置づけられました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が導入されたことで、バラエティー豊かな献立内容になっていきました。

～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～
にんじん・だいこん・かぶ・れんこん・ブロッコリー・白菜・キャベツ・ほうれん草・小松菜・チンゲン菜・葉ねぎ・白ねぎ・きゅうり・もやし

今月の重点目標 「感謝して食べよう」

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでには、料理を作る人や生産者の人、食材を運ぶ人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、食事を大切にいただきましょう。

食事を支える人たち



＊ ＊ 全国学校給食週間－愛知の郷土料理－ ＊ ＊

■とりめし（26日）

高浜市の郷土料理です。養鶏が盛んにおこなわれていた時代、卵を産まなくなった鶏をおいしく食べるために考えられました。



■煮みそ（27日）

豆みそを使った、三河地方につたわる郷土料理です。旬の季節の野菜を、愛知県ならではの豆みそで煮込んで作ります。



■きしめん（28日）

きしめんの名前の由来はいろいろありますが、刈谷市の名物だった「ひもかわ」と呼ばれる平打ちうどんが起源のひとつだといわれています。普通のうどんよりもやわらかく、つゆの味がしみこみやすいのが好まれています。

