



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)		
	ごはん 牛乳	牛乳	牛乳			ごはん			
9 金	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	じやがいも	カレールウ	629	23.1
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	でんぷん さとう	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			
	ぶりのてりやき	ぶり						639	25.8
	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	牛乳		ごはん				
	わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じやがいも こむぎこ パンこ さとう こめこ	あぶら	613	22.4
	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	牛乳			ごはん			
	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		596	23.2
	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	牛乳			パン			
	ハムステーキ	とりにく ぶたにく				でんぷん さとう		654	31.1
	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 だいす		にんじん	たまねぎ えだまめ	じやがいも 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	牛乳			ごはん			
	さばのみそに	さば みそ				さとう でんぷん		617	24.2
	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	牛乳			ごはん			
	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	609	22.6
	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	牛乳			パン			
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう でんぷん	あぶら	694	25.2
	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	ワインナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ だいこん	じやがいも			
22 木	むぎごはん 牛乳	牛乳	牛乳			むぎごはん			
	ちくわのカレーあげ(小中2コ)	ちくわ				てんぷらこ	あぶら	625	24.2
	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	牛乳			ごはん			
	いわしのうめに	いわし かつおぶし			うめ	さとう でんぷん		664	27.6
	たくあんあえ				キャベツ たくあんづけ		ごま	833	32.8
	じやがいものそぼろに	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	じやがいも 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>

小学校
中学校摂取エネルギー
一全体
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)

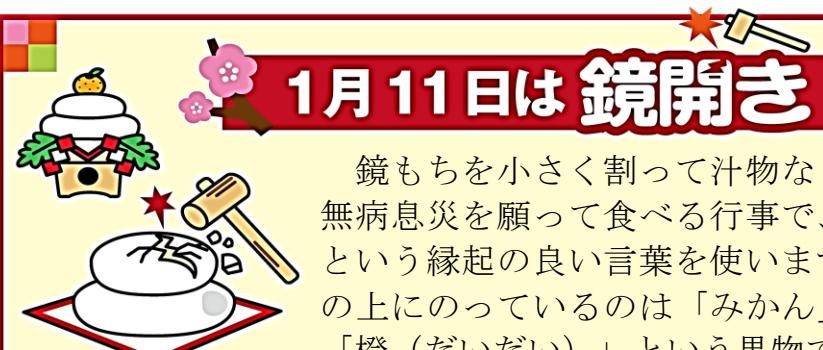
【お知らせ】

※16日は、スライスパンに「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

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)		
26 月	ごはん 牛乳	さかな 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油・脂・種実	693 852	31.7 37.8
	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んごはん 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 でんぷん	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 でんぷん	あぶら		
29 木	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	624 802	22.8 28.3
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	みそかつ	ぶたにく みそ				パンこ でんぷん 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				
30 金	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 でんぷん		688 786	27.8 31.7
	あいちのこめこパン 牛乳		牛乳			パン			
	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 どうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい かぶ たまねぎ		ホワイトルウ		
	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):中学校のみ						<基準値> 小学校 中学校	650 830
	※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をご確認ください。								

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):中学校のみ

※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をご確認ください。

<基準値>

小学校
中学校

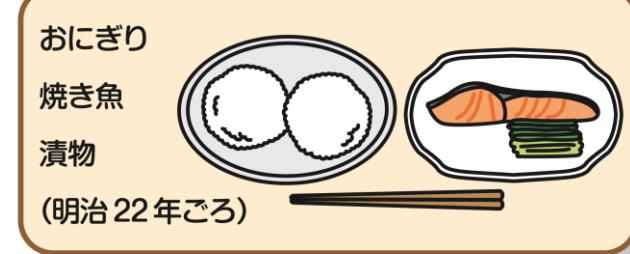
摂取エネルギー
—全体の13~20%



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

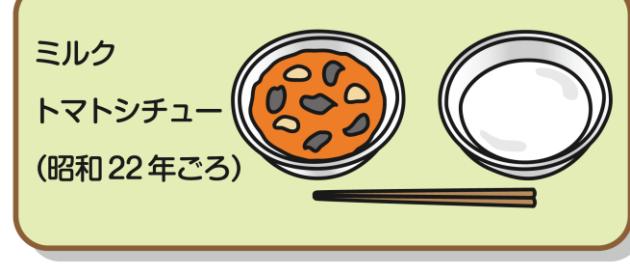


学校給食の始まり



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



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



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。主食はパンを中心でしたが、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、料理を作った人や生産者の人、食材を運ぶ人など、たくさん的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考えされました。



■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。

