



献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (kcal)	
	ち・にく・ほねになる たべもの	ねつやちからのもとになる たべもの	からだのちようしをととのえる たべもの		
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>1月11日は「鏡開き」</p> <p>～鏡餅をひらいて、お雑煮やお汁粉にして食べ、一年の健康を願う行事です～</p> </div> </div>					
11 火	なめし ぎゅうにゅう きょうふうしろうもどぞうに	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ	むぎごはん もち さといも	だいごんのは れんこん しろねぎ こまつな しいたけ	591
	いかてんぷら こうはくなます	いか かまぼこ	あぶら こむぎこ さとう ごま	だいごん にんじん	
12 水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーだいごん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたす とうふ あかみそ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	だいごん たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが	674
	ショウロンポウ(2こ) ちゅうかあえ	ぶたにく とりにく かんてん	はるさめ こむぎこ でんぶん さとう あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり もやし とうもろこし	
13 木	ロールパン ぎゅうにゅう カレーチャウダー	ぎゅうにゅう ウインナー しろいんげんまめ なまクリーム ぎゅうにゅう	ロールパン じゃがいも パター あぶら	にんじん カリフラワー たまねぎ パセリ しょうが にんにく	712
	コーンフライ さんしょくしらたまのフルーツポンチ		こむぎこ パンこ あぶら さとう しらたまだんご	とうもろこし もも りんご パイナップル	
14 金	ごはん ぎゅうにゅう ぐだくさんやさいのみぞれじる	ぎゅうにゅう なまあげ	ごはん ごんにやく	ごぼう にんじん はくさい ぶなしめじ たまねぎ ねぎ だいごん	579
	さけのぎんがみやき ほうれんそうのおひたし	さけ ちくわ かつおぶし	さとう でんぶん	だいごん ほうれんそう きりぼしだいごん	
17 月	ごはん ぎゅうにゅう なないろのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ あかみそ しろみそ	ごはん さつまいも	たまぎたけ だいごん ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ えだまめ にんにく とうもろこし しょうが りんご キャベツ ぶくじんづけ	530
	ぶたにくのしょうがやき ぶくじんあえ	ぶたにく	あぶら		
18 火	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのポターージュ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	ごはん さとう あぶら	たまねぎ かぼちゃ にんじん エリンギ パセリ	638
	あいちのやさいコロッケ キャベツのオリーブソテー		じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん パンこ あぶら オリーブオイル	れんこん ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン にんにく	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>毎月19日は 『食育の日』</p> </div> </div>					
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>「まごわやさしい」 献立 ～食べて健康な体をつくろう～</p> </div> </div>					
19 水	ごはん ぎゅうにゅう パイタンスープ	ぎゅうにゅう とうふ なるたまき かんてん しろみそ あわせみそ とうにゅう	ごはん ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	566
	やきはるまき パンパンジーサラダ		はるさめ こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう パンパンジードレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ もやし	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>「かみかみ」 献立 ～よくかんで食べよう～</p> </div> </div>					
20 木	ごもくあんかけきしめん ぎゅうにゅう (きしめん・ごもくあんかけじる)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	きしめん でんぶん	たまねぎ はくさい にんじん さやいんげん しいたけ しょうが	630
	かみかみかきあげ ブロッコリーのごまネーズあえ		こむぎこ こめこ さとう でんぶん あぶら ごま マヨネーズ	たまねぎ ごぼう にんじん しゅんぎく ブロッコリー えだまめ れんこん	

献立名		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (kcal)
		みんなのちにく ほねになるたべもの	ねつやちからのもとにな るたべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの	
21 金	ごはん ぎゅうにゅう あすかじる	ぎゅうにゅう	ごはん	ごはん	618
	あまみだれにくだんご(2こ)	とりにく あぶらあげ とうふ しるみそ ぎゅうにゅう	パンこ でんぶん さとう あぶら	ごぼう たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ	
	うめずドレッシングサラダ	まぐろ かつおぶし	さとう あぶら	たまねぎ しょうが	
				だいこん きゅうり とうもろこし	
1月24日～30日 「全国学校給食週間」					
24 月	ごはん ぎゅうにゅう ピビンバ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	ごはん ごまあぶら さとう あぶら	もやし ほうれんそう にんじん ぜんまい しいたけ にんにく しょうが	587
	はるさめのかきたまスープ	ハム たまご	はるさめ でんぶん あぶら ごまあぶら	たけのこ だいこん たまねぎ きくらげ にら	
	にんじんしゅうまい(2こ)	すけとうだら	こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ	
25 火	きんめげんまいごはん ぎゅうにゅう まめやさいカレー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうにゅう	きんめげんまいごはん あぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン エリンギ トマト しょうが にんにく	721
	チキンクリスピー	とりにく	こむぎこ パンこ さとう あぶら		
	りっちゃんのげんきサラダ	ハム しおこんぶ かつおぶし	さとう オリーブオイル	きゅうり キャベツ ミノトマト とうもろこし にんじん	
1月26日は「高浜のとりめしを味わう学校給食の日」 ～高浜市の郷土料理の「とりめし」と愛知県でとれた食材をたくさん使った献立です～					
26 水	とりめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ごはん さとう		690
	はちはいじる	とうふ うめがたかまぼこ かつおぶし	こんにやく	だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ みつば	
	あつやきたまご	たまご	さとう		
	にんじんのごまみそあえ	あわせみそ	ごま マヨネーズ さとう	にんじん れんこん えだまめ	
	にしおまっちゃたいやき	かんてん	しるあん さとう こむぎこ	まっちゃ	
27 木	こめこパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのほかほかスープ	ぎゅうにゅう ウインナー	こめこパン じゃがいも オリーブオイル	にんじん かぶ たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム にんにく	590
	てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく	パンこ さとう	たまねぎ	
	りんごのチーズサラダ	チーズ	コーンクリームドレッシング	りんご キャベツ きゅうり	
28 金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく あげはんぺん	ごはん じゃがいも こんにやく さとう あぶら	れんこん にんじん たまねぎ さやいんげん しいたけ	610
	にぎすフライ	にぎす	こむぎこ パンこ あぶら		
	キャベツのたくあんあえ	かんてん		キャベツ たくあん	
31 月	ごはん ぎゅうにゅう コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく かんてん ぎゅうにゅう なまクリーム	ごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん たもぎたけ とうもろこし パセリ	671
	かけどりのマーメイドやき	とりにく	さとう	マーメイド	
	えいようまんてんビタミンサラダ		サウザンアイランドドレッシング マヨネーズ	キャベツ ブロッコリー きピーマン えだまめ	



☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

★今月の応募献立紹介★

夏に募集した給食レシピの中から、1月は以下の3点を給食で実施します。

1月18日:かぼちゃのポタージュ…1年1組 おの みおりさん

1月25日:まめやさいカレー…5年1組 稲田 尚子さん

1月31日:かけどりのマーメイドやき…3年2組 神谷 優衣さん
1年1組 かみや りおさん
6年2組 神谷 美妃さん

来月もお楽しみに

高浜のとりめしを味わう学校給食の日

1月26日の給食は、年3回(6月、11月、1月)ある『あいちを食べる学校給食の日』の3回目です。『高浜のとりめしを味わう学校給食の日』をテーマに、高浜市や愛知県内の市町村でとれた食材を豊富に使用した献立を実施します。

～使用されている愛知県産の食材～

とりめし…鶏肉、油揚げ(大豆)

八杯汁…だいこん、たまねぎ、みつば

にんじんのごまみそあえ…にんじん、れんこん

西尾抹茶たいやき…抹茶