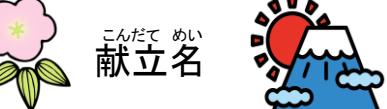


# 令和7年度1月分 学校給食予定献立表

碧南市第1学校給食センター

| 日曜      | 献立名<br> | 赤<br>体をつくるもとになる食品<br>1群 魚・肉・卵<br>2群 大豆製品 | 緑<br>体の調子を整える食品<br>3群 緑黄色野菜<br>4群 その他の野菜・果物・きのこ                                    | 黄<br>エネルギーのもとになる食品<br>5群 米・パン・めん<br>6群 いも・砂糖<br>油・種実 | エネルギー kcal<br>中学校<br>小学校<br>幼稚園 |
|---------|--|--|--|--|---------------------------------|
|         |  |  |  |  |                                 |
|         |  |  |  |  |                                 |
| 9<br>金  | ご飯 牛乳<br>さばの銀紙焼き<br>『紅白なます』<br>【小中】白玉雑煮<br>【幼】野菜汁  | さばみそ<br>こんぶ<br>とりにく<br>とりにく              | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>こまつな にんじん はくさい ほししいたけ<br>こまつな にんじん はくさい ほししいたけ                   | ごめ<br>さとう<br>さとう<br>もちごめこ でんぶん                       | 751<br>594<br>477               |
| 13<br>火 | ご飯 牛乳<br>とりしおからあ<br>鶏の塩揚げ<br>ピリからなべ<br>『れんこんのきんぴら』                                       | とりにく<br>ぶたにく とうふ<br>はんぺん                 | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>にんじん   | ごめ<br>でんぶん<br>あぶら<br>さとう<br>あぶら                      | 826<br>637<br>527               |
| 14<br>水 | ご飯 牛乳<br>『いかフライのレモン煮』<br>ひじきのいため煮<br>根菜の豚汁   | いか<br>ちくわ あぶらあげ<br>ぶたにく みそ               | ぎゅうにゅう<br>レモン<br>にんじん いんげん<br>にんじん はねぎ   | ごめ<br>さとう こむぎこ パン<br>さとう<br>あぶら                      | 792<br>625<br>507               |
| 15<br>木 | クロスロールパン 牛乳<br>ベジタブルスパゲティ<br>オムレツ<br>カクテルゼリー   | ベーコン<br>たまご<br>とうにゅう                     | ぎゅうにゅう<br>こまつな にんじん<br>キャベツ たまねぎ とうもろこし<br>パン<br>スパゲティ<br>さとう<br>あぶら               | パン<br>あぶら<br>さとう<br>あぶら                              | 832<br>705<br>589               |
| 16<br>金 | ご飯 牛乳<br>『たこの唐揚げ』<br>韓国風肉じゃが<br>ほうれん草のナムル  | たこ<br>ぶたにく<br>ツナ                         | ぎゅうにゅう<br>にんじん にら<br>ほうれんそう<br>にんじん  | ごめ<br>でんぶん<br>あぶら<br>じやがいも<br>さとう<br>あぶら<br>ごまあぶら ごま | 758<br>589<br>488               |
| 19<br>月 | ご飯 牛乳<br>はんぺんのピリから焼き<br>つくねと野菜のさっぱり煮<br>春菊のポテトサラダ<br>ノンエッグマヨネーズ                          | やさいはんぺん<br>とりにく<br>ハム                    | ぎゅうにゅう<br>にんにく しょうが<br>にんじん<br>しゅんざく   | ごめ<br>さとう<br>でんぶん さとう<br>じやがいも<br>ノンエッグマヨ<br>ネーズ     | 753<br>591<br>484               |
| 20<br>火 | わかめご飯 牛乳<br>とんかつ<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>野菜たっぷり汁  | ぶたにく だいすこ<br>かつおぶし<br>とりにく               | ぎゅうにゅう わか<br>め<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>しめじ たまねぎ はくさい                                  | ごめ<br>パン<br>さとう<br>じやがいも<br>あぶら                      | 772<br>603<br>523               |
| 21<br>水 | ロールパン 牛乳<br>ハンバーグ<br>野菜のソースソテー <sup>!</sup><br>白菜のクリームシチュー                               | えび<br>ベーコン<br>とうにゅう                      | ぎゅうにゅう<br>チンゲンサイ<br>にんじん パセリ   | パン<br>さとう でんぶん<br>あぶら<br>じやがいも                       | 854<br>628<br>449               |
| 22<br>木 | ご飯 牛乳<br>マーボー豆腐<br>蒸しそうざ(小中2個)<br>塩レモン野菜炒め   | ぶたにく レバー<br>とうふ みそ<br>ぶたにく とりにく<br>ちくわ   | ぎゅうにゅう<br>にんじん はねぎ<br>にら<br>にんじん はねぎ<br>キャベツ たまねぎ しょうが<br>にんじん はねぎ<br>キャベツ しめじ レモン | ごめ<br>さとう でんぶん<br>でんぶん さとう<br>ごまあぶら                  | 831<br>665<br>517               |

学校給食週間 23日から29日までは、学校給食週間です。詳しくは、裏面の記事を見てください！

|         |   |   |   |   |                                    |                   |
|---------|---|---|---|---|------------------------------------|-------------------|
| 23<br>金 | 碧南人参の日<br> | ご飯 牛乳<br>豚肉のみりん人参ソース                            | ぎゅうにゅう                                  | ごめ  | 753                                |                   |
|         |   | ぶたにく  | にんじん<br>しょうが                            |   | 586                                |                   |
|         |   | ツナ かつおぶし  | にんじん<br>キャベツ とうもろこし                     |   | 485                                |                   |
|         |   | とりにく  | にんじん<br>はくさい たまねぎ                       | でんぶん さとう                                    |                                    |                   |
|         |   |   |   | ドレッシング                                      |                                    |                   |
| 26<br>月 |            | 愛知の大根葉ごはん 牛乳<br>鮭の碧南マヨネーズ焼き<br>ひきずり<br>冬野菜の塩麹炒め | ぎゅうにゅう<br>さけ<br>とりにく かまぼこ<br>あつあげ<br>ツナ | だいこんば<br>にんじん<br>しゅんざく<br>にんじん こまつな<br>れんこん | ごめ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>なまふ さとう<br>あぶら | 871<br>681<br>563 |

# 令和7年度1月分 学校給食予定献立表

碧南市第1学校給食センター

| 日曜   | 献立名  | 赤<br>体をつくるもとになる食品<br>1群 魚・肉・卵<br>2群 大豆製品 | 緑<br>体の調子を整える食品<br>3群 緑黄色野菜<br>4群 その他の野菜・果物・きのこ | 黄<br>エネルギーのもとになる食品<br>5群 米・パン・めん<br>6群 いも・砂糖<br>油・種実 | エネルギー<br>kcal<br>中学校<br>小学校<br>幼稚園 |
|------|--|--|---|--|------------------------------------|
|      |  |  |   |  |                                    |
| 27 火 | 碧南どんぶり<br>和風コロッケ<br>愛知野菜の炒めもの                              | ご飯 牛乳<br>ご飯に<br>のせましょう。                  | さとう   | あぶら  | 874                                |
| 28 水 | 麦ご飯<br>ワインナー(中2本)<br>愛知の冬野菜カレー<br>白だし海藻サラダ                 | ご飯 牛乳<br>とりにく<br>ぶたにく<br>ツナ              | さとう   | あぶら  | 679                                |
| 29 木 | きしめん<br>きしめんの汁<br>ニギスフライ<br>チンゲンサイの白しょうゆ炒め                 | ご飯 牛乳<br>とりにく あぶらあげ<br>ニギス<br>ツナ         | さとう   | あぶら  | 579                                |
| 30 金 | ご飯 牛乳<br>【幼小】春巻<br>【中】春巻<br>豚肉と大根の中華煮<br>ブロッコリーのオイスターソース炒め | ご飯 牛乳<br>ぶたにく<br>とりにく<br>ぶたにく<br>ツナ      | さとう   | あぶら  | 813                                |
|      |  |  |   |  | 588                                |
|      |  |  |   |  | 496                                |
|      |  |  |   |  | 775                                |
|      |  |  |   |  | 613                                |
|      |  |  |   |  | 557                                |
|      |  |  |   |  | 845                                |
|      |  |  |   |  | 681                                |
|      |  |  |   |  | 590                                |
|      |  |  |   |  |                                    |

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。(給食回数15回)

※愛知県産・碧南市産の食材は太字になっています。

※材料は、すべてを記載しているわけではありません。

※水産物(練り製品を含む)は、えび・かに・いかなどが混ざる可能性があります。

※アレルギー原因物質については、食物アレルギー詳細な献立表で確認してください。

※『』は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

## 学校給食週間

1月23日(金)～1月29日(木)

碧南と愛知の恵みを知ろう！

碧南市は、1月23日の『碧南にんじんの日』から1週間を学校給食週間としています。

この期間には、碧南市産や愛知県産の食べ物を使った料理や、愛知県の郷土料理が登場します。お楽しみに！

23日  
(金)

### にんじんづくし！「碧南人参の日」

「豚肉のみりん人参ソース」「へきなん美人のツナサラダ」「鶏団子とへきなん美人のすまし汁」



にんじんづくしの献立です。「へきなん美人のツナサラダ」と「鶏団子とへきなん美人のすまし汁」には、JAあいち中央碧南人参部会からいただいたへきなん美人を使用します。

27日  
(火)

### 「碧南どんぶり」が登場！



「碧南どんぶり」は、碧南市の地場産物であるにんじんや玉ねぎ、愛知県産のみつばを使ったどんぶりです。甘辛い味付けで、ご飯にとててもう料理です。にんじんと玉ねぎはとれる時期が違うので、冬は碧南市産のにんじん、春は碧南市産の玉ねぎを使います。

26日  
(月)

### 愛知県の郷土料理、大集合！



「ひきずり」とは、愛知県尾張地方の郷土料理です。すき焼きに似た料理で、甘辛い味付けが特徴です。「ひきずり」という名前の由来は、鍋の上で、肉をひきずるように食べたからという説や、昔は包丁の切れ味が悪く、鶏肉の皮がしっかり切れず、肉を持ち上げるとずるずるとひきずってくついたからという説があります。



「愛知の大根葉ごはん」が登場します。大根葉を混ぜ合わせたご飯は「菜めし」と呼ばれます。愛知県の郷土料理で、素朴な味わいの混ぜご飯です。愛知県産の大根葉を使っています。

28日  
(水)

### 「愛知の冬野菜」を使ったカレー！



碧南市や愛知県でとれた冬野菜を使ったカレーです。にんじんは碧南市産、小松菜、白菜、大根は愛知県産です。冬野菜は、体を温めるはたらきがあります。地元の恵みがつまた、心も体も温まる一品です。

29日  
(木)

### 「きしめん」「ニギスフライ」が登場！



きしめんは、平たい麺が特徴の愛知県の郷土料理です。汁の味付けには、碧南市で生まれた調味料である白だしを使います。ニギスフライは、碧南市の近くにある蒲郡市や西尾市で水揚げされたニギスをフライにします。