

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		 体をつくるもとになる食品		 体の調子を整える食品		 エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal 中学校 小学校 幼稚園
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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・種実	
9金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		751
	さばの銀紙焼き	さば みそ				さとう		594
	『紅白なます』		こんぶ	にんじん	だいこん	さとう		477
	【小中】白玉雑煮	とりにく		こまつな にんじん	はくさい ほししいたけ	もちごめこ でんぷん		
13火	【幼】野菜汁	とりにく		こまつな にんじん	はくさい ほししいたけ			
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		826
	鶏の塩唐揚げ	とりにく				でんぷん	あぶら	637
	ピリからなべ	ぶたにく とうふ		にんじん	はくさい もやし えのきたけ たまねぎ			527
14水	『れんこんのきんぴら』	はんぺん		にんじん	れんこん こんにゃく	さとう	あぶら	
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		792
	『いかフライのレモン煮』	いか			レモン	さとう こむぎこ パンこ	あぶら	625
	ひじきのいため煮	ちくわ あぶらあげ ひじき		にんじん いんげん		さとう	あぶら	507
15木	根菜の豚汁	ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	こんにゃく だいこん れんこん			
	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		832
	ベジタブルスパゲティ	ベーコン		こまつな にんじん きピーマン	キャベツ たまねぎ とうもろこし	スパゲティ	あぶら	705
	オムレツ	たまご				さとう	あぶら	589
16金	カクテルゼリー	とうにゅう			パインアップル もも りんご ぶどう	さとう		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		758
	『たこの唐揚げ』	たこ				でんぷん	あぶら	589
	韓国風肉じゃが	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ キムチ にんにく	じゃがいも さとう	あぶら	488
19月	ほうれん草のナムル	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		753
	はんぺんのピリから焼き	やさいはんぺん			にんにく しょうが	さとう		591
	つくねと野菜のさっぱり煮	とりにく		にんじん	こんにゃく だいこん はくさい しめじ たまねぎ	でんぷん さとう		484
20火	春菊のポテトサラダ	ハム		しゅんぎく	とうもろこし	じゃがいも		
	ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ	
	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		772
	とんカツ	ぶたにく だいずこ				パンこ でんぷん	あぶら	603
21水	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー		さとう		523
	野菜たっぷり汁	とりにく		にんじん	しめじ たまねぎ はくさい	じゃがいも さとう		
	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		854
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら	628
22木	野菜のソースソテー	えび		チンゲンサイ きピーマン	もやし		あぶら	449
	白菜のクリームシチュー	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	じゃがいも		
	マーボー豆腐	ぶたにく レバー とうふ みそ	ぎゅうにゅう	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	あぶら	831
	むしぎょうざ(小中2個)	ぶたにく とりにく だいずこ		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう でんぷん	あぶら	665
23金	塩レモン野菜炒め	ちくわ		にんじん はねぎ	キャベツ しめじ レモン	さとう	ごまあぶら	517
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		753
	豚肉のみりん人參ソース	ぶたにく		にんじん	しょうが			586
	へきなん美人のツナサラダ	ツナ かつおぶし		にんじん	キャベツ とうもろこし			485
26月	鶏団子とへきなん美人のすまし汁	とりにく		にんじん	はくさい たまねぎ	でんぷん さとう		
	和風クリーミードレッシング						ドレッシング	
	愛知の大根葉ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		だいこんば	こめ		871
	鮭の碧南マヨネーズ焼き	さけ					ノンエッグマヨネーズ	681
26月	ひきずり	とりにく かまぼこ あつあげ		はねぎ にんじん しゅんぎく	こんにゃく はくさい	なまふ さとう		563
	冬野菜の塩麴炒め	ツナ		にんじん こまつな	れんこん		あぶら	

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	 こんだて めい 献立名	赤     体をつくるもとになる食品		緑    体の調子を整える食品		黄     エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal 中学校 小学校 幼稚園
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油・種実 <small>しゅじつ</small>	
27 火	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		874
	碧南どんぶり	とりにく えび たまご		にんじん みつば	たまねぎ	さとう		679
	わふう 和風コロッケ	だいずこ		にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こむぎ さとう パンこ でん ぶん	あぶら	579
	あいちやさい 愛知野菜の炒めもの	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく			
28 水	むぎ <small>ぎゅうにゅう</small> 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		813
	ウインナー(中2本)	とりにく				さとう	あぶら	588
	あいち <small>ふゆやさい</small> 愛知の冬野菜カレー	ぶたにく		にんじん こまつな	はくさい だいこん	じゃがいも		496
	しろ <small>かいそう</small> 白だし海藻サラダ		わかめ いとかんてん さくらそう しらすぼし		きゅうり とうもろこし	さとう		
29 木	きしめん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			きしめん		775
	きしめんの汁	とりにく あぶらあげ		こまつな にんじん	だいこん たまねぎ ほししいたけ			613
	ニギスフライ	ニギス				パンこ こむぎこ	あぶら	557
	チンゲンサイの白しょうゆ炒め	ツナ		チンゲンサイ きピーマン	キャベツ しょうが			
30 金	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		845
	【幼小】春巻	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ほししいたけ	こむぎこ はるさめ さとう でんぶん	あぶら	681
	【中】春巻	とりにく		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ ほししいたけ	でんぶん はるさめ こむぎこ さとう	あぶら	590
	ぶたにく だいこん ちゅうかに 豚肉と大根の中華煮	ぶたにく		にんじん いんげん	はくさい たまねぎ だいこん きくらげ	さとう でんぶん		
	ブロッコリーのオイスターソース炒め <small>いた</small>	ツナ		ブロッコリー	しめじ とうもろこし	さとう	あぶら	

※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」

27日(火) **「碧南どんぶり」が登場！**



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、J A 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。

「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、ご飯にとてもあう料理です。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っついたからという説があります。

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。地元の恵みがつまった、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。

