

# 令和7年度1月分 学校給食予定献立表

碧南市第2学校給食センター

日曜	献立名  	赤 体をつくるもとになる食品 1群 魚・肉・卵 2群 大豆製品	緑 体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜 4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄 エネルギーのもとになる食品 5群 米・パン・めん 6群 いも・砂糖 油・種実	エネルギー kcal 中学校 小学校	
9 金	ご飯 牛乳 さばの銀紙焼き 『紅白なます』 ちらまぞうに白玉雑煮	ぎゅうにゅう さばみそ こんぶ とりにく			こめ さとう さとう もちごめこ でんぶん	751 594 594 594
13 火	ご飯 牛乳 とりからあ鶏の塩唐揚げ ピリからなべ 『れんこんのきんぴら』	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ はんぺん			こめ でんぶん あぶら さとう	826 637 637 637
14 水	クロスロールパン 牛乳 ベジタブルスパゲティ オムレツ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とうにゅう	こまつな にんじん きピーマン にんじん にんじん	はくさい もやし えのきたけ たまねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし れんこん こんにゃく	パン スパゲティ さとう さとう	832 705 705 705
15 木	ご飯 牛乳 『いかフライのレモン煮』 ひじきのいため煮 こんきい ぶたじる根菜の豚汁	ぎゅうにゅう いか ちくわ あぶらあげ ひじき ぶたにく みそ		レモン にんじん いんげん にんじん はねぎ	こめ さとう こむぎこ パン さとう さとう	792 625 625 625
16 金	ご飯 牛乳 【小】春巻 【中】春巻 ぶたにく だいこん ちゅうかに豚肉と大根の中華煮 ブロッコリーのオイスタークリーミー炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく ツナ	にんじん ねぎ にんじん にんじん いんげん プロッコリー	たけのこ たまねぎ キャベツ ショウガ にんにく ほししいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ ほししいたけ しめじ とうもろこし	こめ こむぎこ はるさめ さとう でんぶん でんぶん はるさめ さとう でんぶん さとう	845 681 681 681 681
19 月	ご飯 牛乳 はんぺんのピリから焼き つくねと野菜のさっぱり煮 春菊のポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう やさいはんぺん とりにく ハム		にんにく ショウガ にんじん しゅんざく	こめ さとう でんぶん じやがいも ノンエッグマヨネーズ	753 591 591 591 591
20 火	ロールパン 牛乳 ハンバーグ 野菜のソースソテー <sup>やさい</sup> 白菜のクリームシチュー <sup>はくさい</sup>	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく えび ペーパン とうにゅう		たまねぎ にんにく ショウガ チンゲンサイ もやし にんじん パセリ	パン さとう でんぶん あぶら あぶら じやがいも	854 628 628 628 628
21 水	わかめご飯 牛乳 とんかつ プロッコリーのおかかあえ 野菜たっぷり汁 <sup>やさい</sup>	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく だいすこ かつおぶし とりにく			こめ パンこ でんぶん さとう じやがいも さとう	772 603 603 603 603
22 木	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 蒸しそうざ(2個) <sup>む</sup> 塩レモン野菜炒め <sup>しお</sup>	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー ぶたにく とりにく ちくわ	にんじん はねぎ にんじん はねぎ にら にんじん はねぎ	たまねぎ にんにく ショウガ キャベツ たまねぎ ショウガ キャベツ たまねぎ キャベツ しめじ レモン	こめ さとう でんぶん でんぶん さとう でんぶん さとう さとう ごまあぶら	831 665 665 665 665

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 金	ご飯 牛乳 豚肉のみりん人参ソース	ぎゅうにゅう		こめ	753
	へきなん美人のツナサラダ	ぶたにく	にんじん	しょうが	586
	とりだんご 鶏団子とへきなん美人のすまし汁	ツナ かつおぶし	にんじん	キャベツ とうもろこし	
	わふう 和風クリーミードレッシング	とりにく	にんじん	はくさい たまねぎ	でんぶん さとう
26 月	きしめん 牛乳 きしめんの汁 <sup>しる</sup>	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ		きしめん	775
	ニギスフライ	ニギス	こまつな にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ ほししいたけ キャベツ ショウガ	613
	チンゲンサイの白しょうゆ炒め <sup>いため</sup>	ツナ	きピーマン	パンこ こむぎこ あぶら	

# 令和7年度1月分 学校給食予定献立表

碧南市第2学校給食センター

日曜	献立名	赤	赤		緑		緑		黄		エネルギー kcal 中学校 小学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群	
27 火	ご飯 牛乳 碧南どんぶり 和風コロッケ 愛知野菜の炒めもの	ご飯に のせましょう。	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	ごめ	874	
28 水	麦ご飯 牛乳 ワインナー(中2本) 愛知の冬野菜カレー 白だし海藻サラダ	とりにく	ごま	にんじん みつば かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	さとう	じゃがいも こ さとう パンこ でん あぶら ぶん	679			
29 木	愛知の大根葉ごはん 牛乳 鮭の碧南マヨネーズ焼き ひきずり 冬野菜の塩麹炒め	ぶたにく	わかめ さくらそう しらすほ し	にんじん こまつな はくさい だいこん	きゅうり とうもろこし	じやがいも	さとう	813			
30 金	ご飯 牛乳 『たこの唐揚げ』 韓国風肉じゃが ほうれん草のナムル	さけ とりにく かまぼこ あつあげ ツナ	さけ にんじん にんじん しゅんぎく にんじん こまつな	だいこんば はねぎ にんじん しゅんぎく れんこん	ごめ おおむぎ さとう あぶら ノンエッグマヨネー ズ	なまふ さとう	あぶら	681			
		たこの唐揚げは、小5個、 中6個を目安に配膳してく ださい(かさで分けいま での、数は丁度ではありません)。	たこ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう にんじん にら ほうれんそう にんじん	ごめ でんぶん あぶら じやがいも さとう さとう ご ま	758					

※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)

※材料は、すべてを記載しているわけではありません。

※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。

※愛知県産・碧南市産の食材は太字になっています。

※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。

## 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。

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。

26日  
(月)

### 「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。

29日  
(木)

### 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。

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。



「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。