

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		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
		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 <small>しゅじつ</small>	
9金	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		751
	さばの銀紙焼き <small>ぎんがみ</small> 『紅白なます』 	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		
13火	しらたまご <small>しらたまご</small> 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 でんぶ		
	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		826
	とりにく <small>しおからあ</small> 鶏の塩唐揚げ	とりにく				でんぶん	あぶら	637
14水	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			
	『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	
	クロスロールパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		832
15木	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	
	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		
16金	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		792
	『いかフライのレモン煮』 <small>に</small>	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	
19月	こんさい <small>ぶたじる</small> 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			
	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		845
	しょう <small>はるまき</small> 【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
20火	ちゅう <small>はるまき</small> 【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	
	ぶたにく <small>だいこん</small> 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	
21水	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		753
	はんぺんのピリから焼き <small>や</small>	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 <small>に</small>	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	でんぶん さとう		
22木	しゅんぎく <small>はるまき</small> 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	
	ロールパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		854
23金	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 でんぶん	あぶら	628
	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	
	白菜のクリームシチュー <small>はくさい</small>	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		
26月	わかめごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 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 でんぶん	あぶら	603
	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		
23金	野菜たっぷり汁 <small>やさい</small>	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		
	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		831
	マーボー豆腐 <small>どうふ</small>	ぶたにく レバー とうふ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら	665
26月	蒸しぎょうざ(2個) <small>こ</small>	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	でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	
	塩レモン野菜炒め <small>しお やさいいた</small>	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	
	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、裏面の記事をご覧ください！							
23金	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		753
	ぶたにく <small>にんじん</small> 豚肉のみりん人蔘ソース 	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			
26月	とりにく <small>ひじん</small> 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	でんぶん さとう		
	和風クリーミードレッシング <small>わふう</small>						ドレッシング	
	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
26月	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	
	チンゲンサイの白しょうゆ炒め <small>しろ</small>	ツナ		チンゲンサイ きピーマン	キャベツ しょうが			

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	 こんだて 献立名 	赤     体をつくるものになる食品		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
		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>しじつ</small>	
27 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		874
	へきなん 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 こ さとう パンこ でん ぶん	あぶら	
	あいち やさい いた 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	むぎはん 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		813
	ウイナー (中2本)	とりにく				さとう	あぶら	588
	あいち ふゆ やさい 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		
29 木	しろ かいそう 白だし海藻サラダ		わかめ いかんてん さくらそう しらすぼし		きゅうり とうもろこし	さとう		
	あいち だいこんば 愛知の大根葉ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		だいこんば	こめ		871
	さけ へきなん 鮭の碧南マヨネーズ焼き	さけ					ノンエッグマヨネーズ	681
	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	こんにやく はくさい	なまふ さとう		
30 金	ふゆ やさい しおこうじいた 冬野菜の塩麹炒め	ツナ		にんじん こまつな	れんこん		あぶら	
	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		758
	『たこの唐揚げ』	たこ				でんぶん	あぶら	589
	かんこくふうにく 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	
	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	

※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。

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。地元の恵みが詰まった、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都市や西尾市で水揚げされたニギスをフライにします。

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、ご飯にとってもあう料理です。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。

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っ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はんは「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はんです。愛知県産の大根葉を使っています。