



令和8年1月分献立表(中学校)



【今月の目標 感謝して食べよう】

藤の花給食センター

| 日曜 | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | | エネルギー (kcal) | メッセージ |
|----|----------|---------------------|----------------------|-------------|----------------------|---------------------|-------------|-----------------|--|
| | | 体をつくるものになるもの | | 体の調子を整えるもの | | エネルギーのもとになるもの | | | |
| | | 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 2群 乳・乳製品 小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物・きのこ | 5群 穀類・いも類・砂糖 | 6群 油脂・種実 | | |
| | | たんぱく質 | 無機質 | | ビタミン | 炭水化物 | 脂質 | | |
| 7 | 水 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | | | ご飯 | | 730 | 正月料理は、一年の健康や幸せを願う意味が込められています。出世魚ぶりは出世する、黒豆はまめ(健康)に暮らす、れんこんは穴があるため、先を見通すという意味があります。 |
| | | ぶりのゆず照りソースかけ | ぶり | | ゆず | 砂糖 でんぷん | | | |
| | | 黒豆とれんこんの煮物 | 鶏肉 黒豆 | | 干しいたけ れんこん こんにゃく | 砂糖 | | | |
| | | 紅白かまぼこのすまし汁 | かまぼこ | にんじん 越津ねぎ | えのきたけ はくさい | | | | |
| 8 | 木 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | | | ご飯 | | 711 | ほうれん草はミネラル、ビタミン類が豊富に含まれる緑黄色野菜です。旬の冬に露地栽培で育ったほうれん草は寒さに耐えることで、糖度が増し、ビタミンCも多くなります。 |
| | | 鶏そぼろ | 鶏肉 | いんげん | 玉ねぎ | 砂糖 | 油 | | |
| | | ほうれん草の磯和え | | ほうれん草 | はくさい | 砂糖 | | | |
| | | のっぺい汁 | 豚肉 | にんじん 越津ねぎ | 大根 こんにゃく | 里いも でんぷん | | | |
| 9 | 金 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | | | ご飯 | | 730 | 今日は鏡開きです。正月にお供えた鏡餅を開きますが、鏡には神様が宿るや丸餅から円満に過ごす、開くは末広がりが運が開くという意味が込められています。 |
| | | さけのきのこソースかけ | さけ | | しめじ えのきたけ | 砂糖 でんぷん | | | |
| | | 水菜のささみ和え | オイルささみ | 水菜 | もやし | 砂糖 | | | |
| | | 白玉雑煮 | | にんじん 小松菜 | 大根 | 白玉もち | | | |
| 13 | 火 | ロールパン 牛乳 | 牛乳 | | | パン | | 983 | 今日は進学、就職応援献立です。新しい道に向かって頑張るみなさんへ、実力を発揮できるよう「勝つ、幸運、花が咲く、いい予感」という、ゲン担ぎで縁起がよい名前の料理や食材を取り入れました。 |
| | | ヒレカツ | 豚肉 | トマト | | パン粉 でんぷん 砂糖 | 油 | | |
| | | コーンサラダ | | | キャベツ きゅうり コーン | 砂糖 | 油 | | |
| | | 花野菜のシチュー | ベーコン 豆乳 | にんじん ブロッコリー | 玉ねぎ カリフラワー | 米粉ホワイトルウ | 油 | | |
| | いよかん | | | いよかん | | | | | |
| 14 | 水 | 麦ご飯 牛乳 | 牛乳 | | | 麦ご飯 | | 790 | 根菜チップスにはれんこんとごぼうを使用しました。れんこんには風邪予防に効果的なビタミンC、ごぼうにはお腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。 |
| | | ポークカレー | 豚肉 | にんじん | 玉ねぎ りんご | じゃがいも カレールウ | 油 | | |
| | | 福神サラダ | | | 福神漬 キャベツ きゅうり | 砂糖 | 油 | | |
| | | 根菜チップス | | | れんこん ごぼう | 米粉 | 油 | | |
| 15 | 木 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | | | ご飯 | | 825 | さばは種類によって旬の時期が異なります。冬に獲れる真さばは、寒さに備えて油を蓄え、その量は体全体の2割近くといわれます。さばの油は血液をサラサラにする働きがあり、生活習慣病の予防に効果があります。 |
| | | さばの塩焼き | さば | | | | | | |
| | | ひじきの炒め煮 | オイルツナ | ひじき | 枝豆 | 砂糖 | | | |
| | | 豚汁 | 豚肉 豆腐 みそ | 越津ねぎ | こんにゃく ごぼう 大根 | 里いも | | | |
| | コーヒー牛乳の素 | | | | コーヒー牛乳の素 | | | | |
| 16 | 金 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | | | ご飯 | | 785 | ビーフンとはうるち米を原料として作られる麺のことで、中国南部が発祥といわれています。日本へは昭和25年頃に伝わり、汁物や炒め物に使われます。今日は炒め物です。 |
| | | 蒸し鶏のごまだれ | 鶏肉 | 越津ねぎ | | 砂糖 | ごま | | |
| | | ビーフンの炒め物 | | 赤ピーマン | キャベツ しいたけ | ビーフン 砂糖 | 油 | | |
| | | 中華卵スープ | 焼き豚 卵 | にんじん 越津ねぎ | たけのこ きくらげ コーン | でんぷん | | | |
| 19 | 月 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | | | ご飯 | | 776 | 今日は食育の日の献立です。ドライカレーに入っている大豆は愛知県産です。県内でとれる大豆は主にフクユタカという品種で、たんぱく質の含有量が高く、甘みがあります。 |
| | | ビーンズ入りドライカレー | 豚肉 大豆 | にんじん | 玉ねぎ コーン | | 油 | | |
| | | れんこんサラダ | | 水菜 | れんこん きゅうり | | マヨネーズ | | |
| | | 江南野菜のジュリエンスープ | ベーコン | パセリ | 大根 キャベツ セロリ | | | | |
| 20 | 火 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | | | ご飯 | | 797 | 今日は大雪で、一年で最も寒い頃です。鰯(たら)は、魚へんに雪と書きますが、この字は、雪の降る寒い時期に油がのっておいしいや、身が雪のように白からといわれます。 |
| | | たらこのコロコロ揚げ | たら | | | 米粉 でんぷん 砂糖 | 油 | | |
| | | 高野豆腐の卵とじ | 高野豆腐 鶏肉 かまぼこ 卵 | にんじん 越津ねぎ | 玉ねぎ はくさい | 砂糖 | | | |
| | | 甘酢和え | | | キャベツ もやし | 砂糖 | | | |
| 21 | 水 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | | | ご飯 | | 762 | 合わせみそとは、異なる種類のみそを混ぜ合わせたみそのことです。給食ではコクのある豆みそと甘みのある白みそを合わせて、まろやかで深みのある味に仕上げています。 |
| | | 豚肉のしょうが焼き | 豚肉 | | しょうが | 砂糖 でんぷん | | | |
| | | 春菊のツナ和え | オイルツナ | 春菊 | もやし | 砂糖 | | | |
| | | 合わせみそ汁 | 油揚げ 豆腐 みそ | わかめ | にんじん | 玉ねぎ はくさい | | | |
| 22 | 木 | 愛知のツイストパン 牛乳 | 牛乳 | | | パン | | 883 | 冬の三色サラダは、古知野中学校の応募献立です。ごぼうの茶色、にんじんのオレンジ色、小松菜の緑色の3つの野菜を使って彩りがよくなるように考えてくれました。 |
| | | チキンナゲット(3コ) | 鶏肉 | | | パン粉 小麦粉 でんぷん | 油 | | |
| | | マカロニのブラウン煮 | 豚肉 | トマト | 玉ねぎ マッシュルーム水菜 グリンピース | じゃがいも マカロニ ハヤシルウ 砂糖 | 油 | | |
| | | 冬の三色サラダ | | にんじん 小松菜 | ごぼう 梅 | はちみつ | ごま マヨネーズ | | |
| 23 | 金 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | | | ご飯 | | 823 | 今日は神奈川県産の郷土料理です。神奈川県にある横浜は、世界の食をいち早く受け入れたところで、西洋や中国等の食をヒントに発展した料理が数多くあります。 |
| | | わかさぎの唐揚げ | わかさぎ | | | 米粉 でんぷん | 油 | | |
| | | 牛鍋 | 牛肉 焼き豆腐 かまぼこ | 越津ねぎ | こんにゃく しいたけ はくさい | 角ふ 砂糖 | 油 | | |
| | | 大根サラダ | | にんじん | 大根 枝豆 | 砂糖 | 油 | | |
| 26 | 月 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | | | ご飯 | | 768 | たくあんは日光と寒風で乾燥させた大根を、塩と米ぬかに漬けて発酵させた漬物です。パリパリとした食感が特徴で、野菜と一緒に和えるとその塩味も一緒に味わえます。 |
| | | くじらの竜田揚げ | くじら肉 | | しょうが にんにく | 米粉 でんぷん | 油 | | |
| | | たくあん和え | | | たくあん きゅうり キャベツ | | | | |
| | | すいとん | 油揚げ | 越津ねぎ | 大根 はくさい 干しいたけ | すいとん | | | |
| 27 | 火 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | | | ご飯 | | 841 | 守口大根は、大阪府守口市で誕生した大根です。江南市の隣の扶桑町で栽培されているようになったのは、昭和20年代で、今では全国で一番多く生産されています。 |
| | | 厚焼き卵 | 卵 | | | でんぷん 砂糖 | 油 | | |
| | | ひきずり | 鶏肉 焼き豆腐 | 越津ねぎ | こんにゃく しめじ はくさい | 角ふ 砂糖 | 油 | | |
| | | 守口大根の和え物 | | にんじん | 守口大根 きゅうり | 砂糖 | | | |
| 28 | 水 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | | | ご飯 | | 805 | めひかりは今から約30年前は雑魚でしたが、茨城県で目が光る魚として人気が出て、その後食用として広まりました。15センチほどの小さな魚で、愛知県でもよく獲れます。 |
| | | めひかりのフライ(3コ) | めひかり | | | パン粉 小麦粉 でんぷん | 油 | | |
| | | 煮みそ | 豚肉 はんぺん 八丁みそ | にんじん | 大根 こんにゃく | 里いも 砂糖 | | | |
| | | チンゲン菜のおかか和え | かつお節 | 茎わかめ | チンゲン菜 | 砂糖 | | | |
| 29 | 木 | きしめん 牛乳 | 牛乳 | | | きしめん | | 788 | かき揚げとは、魚介類や野菜を水で溶いた衣と混ぜ合わせ、油で揚げたものです。かき混ぜて揚げることから、名付けられました。今日は愛知県産の野菜を使ったかき揚げです。 |
| | | 五目きしめん | 鶏肉 かまぼこ 油揚げ | にんじん 越津ねぎ | 干しいたけ はくさい | | | | |
| | | 愛知の野菜かき揚げ | | にんじん | 玉ねぎ れんこん | 小麦粉 でんぷん | 油 | | |
| | | 小松菜としらすの炒め物 | はんぺん かつお節 | しらす干し | 小松菜 | 砂糖 | ごま油 | | |
| 30 | 金 | あいちの大根菜ご飯 牛乳 | 牛乳 | | | ご飯 | | 721 | ブロッコリーは、地中海沿岸が原産地です。もともと沿岸にあった野生キャベツから花の部分が大きくなるものを選んで栽培することを繰り返して、ブロッコリーが誕生しました。 |
| | | みそ田楽 | 生揚げ みそ | | | 砂糖 でんぷん | | | |
| | | ブロッコリーのごま和え | | ブロッコリー 水菜 | きゅうり | 砂糖 | ごま | | |
| | | 八杯汁 | 豆腐 油揚げ | にんじん 越津ねぎ | 大根 | | | | |

今月は、ご飯、牛乳、豚肉、めひかり、大豆、卵、のり、チンゲン菜、パセリ、春菊、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、セロリ、れんこん、守口大根が愛知県産です。

給食実施回数 17回

今月は、小松菜、にんじん、越津ねぎ、キャベツ、大根、白菜が江南市産です。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

1月24日～30日は
全国学校給食週間

～学校給食の歴史～

学校給食は、明治22年に山形県の寺小屋で貧しい子どもたちに昼食を提供したのが始まりで、その後、戦争で一時中断となりました。戦争が終わり、外国からの支援物資によって再開されたことを記念し、毎年1月24日から30日は「全国学校給食週間」と制定されました。

江南市の給食

今年26日(月)～30日(金)の一週間に、地域の食文化について理解や関心が高められるよう、愛知県や江南市の特産物や郷土料理を提供します。

明治22年

山形県の寺小屋で提供されたとされる給食

おにぎり さけの塩焼き漬物

戦後(昭和20～30年代)

支援物資の脱脂粉乳、缶詰、小麦粉等で作られた給食

コッペパン 脱脂粉乳
くじらの竜田揚げ キャベツ

現在

地域や旬の食材、行事食等を取り入れた食の教材となる給食

ご飯 牛乳 あじフライ
おひたし みそ汁 みかん

郷土料理「ひきずり」にトライ

<材料>(4人分)

- 鶏肉 100g
- 焼き豆腐 120g
- 角麩 80g
- 系こんにゃく 100g
- しめじ 60g
- ねぎ 80g
- 白菜 120g
- 砂糖 大さじ1半
- しょうゆ 大さじ1半
- 酒 小さじ1
- 油 適量

<作り方>

- ① 系こんにゃくは食べやすい大きさに切り、下ゆでする。
- ② 鶏肉は一口大、焼き豆腐は2cm角、角麩は1cm幅に切る。
- ③ 白菜はざく切り、ねぎは斜め切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。
- ④ 鍋に油を入れ、鶏肉を焼く。
- ⑤ 酒、砂糖、しょうゆを入れる。
- ⑥ 角麩、系こんにゃく、焼き豆腐、白菜、しめじ、ねぎの順に入れて煮る。
- ⑦ 具材が煮えたら完成!

今月の給食費引き落とし日
1月7日(水)

※前日までに入金をお願いいたします。



江南市給食献立表はこちら

1月11日「鏡開き」

正月に年神様にお供えた鏡餅を下げて、木づち等でたたいて割ります。
割ったお餅は、お雑煮やぜんざいにし、無病息災を願って食べます。



子どもたちの栄養改善を目的として始まった学校給食ですが、現在は子どもたちの健康と成長を支え、食育へとつながる役割へ変わっています!