



# 2026年1月分 学校給食献立予定表



かわいい 食べ物に感謝して食べよう

日付	曜日	朝食献立名	あか 赤：主に体の組織をつくる		みどり 緑：主に体の調子を整える		黒：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 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	油脂種実		
8	木	愛知のだいこん葉ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 黒豆煮しめ 雑煮			【だいこんば】		【ごめ】		679	849
				【ぎゅうにゅう】				さとう・でんぶん あぶら		
			ぶり				さとう	あぶら		
			とりにく・くろだいす		にんじん・さやいんげん	ごぼう・【れんこん】	さとう	あぶら		
9	金	ご飯 牛乳 ☆とり肉の竜田揚げ ◎ほうれんそうのおひたし みぞれ汁			【ぎゅうにゅう】		【ごめ】		674	835
			とりにく			しょうが	でんぶん・ごめこ	あぶら		
				ほうれんそう	もやし	さとう				
			ぶたにく	にんじん	じめじ・こんにゃく・ねぎ だいこん・しょうが			あぶら		
13	火	ご飯 牛乳 ☆揚げギョーザ (小2・中3) 茎わかめのいためもの 中華風卵スープ			【ぎゅうにゅう】		【ごめ】		596	777
			ぶたにく	にら	キャベツ・たまねぎ・ににく しょうが	でんぶん・さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら			
			はんぺん	くきわかめ	にんじん	【れんこん】	さとう	こまあぶら		
			ぶたにく・たまご		にんじん・はねぎ	もやし・とうもろこし	でんぶん	あぶら		
14	水	スライスパン 牛乳 チーズハンバーグサンドの具 ハンバーグのケチャップソースかけ ◎キャベツのドレッシング和え スライスチーズ コンソメスープ			【ぎゅうにゅう】		スライスパン		725	887
			ぶたにく・とりにく			たまねぎ	でんぶん・さとう	ラード あぶら		
					キャベツ			ドレッシング		
			チーズ							
15	木	むぎ ご飯 牛乳 ☆あんこうとじゃがいもの甘がらめ ◎いんげんのごまささみ和え すまじ汁 味付乾燥豆腐			【ぎゅうにゅう】		【ごめ】・おおむぎ		603	754
			あんこう				でんぶん じゃがいも・さとう	あぶら		
			ささみフレーク		さやいんげん		さとう	ごま		
			かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	えのきだけ		こむぎこ・さとう		
16	金	ご飯 牛乳 ポークカレー ☆コーンフライ ◎野菜サラダ			【ぎゅうにゅう】		【ごめ】		726	872
			ぶたにく	にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも・カレールウ	あぶら			
					とうもろこし	こむぎこ・さとう パンこ・みずあめ	あぶら			
				にんじん	キャベツ・えだまめ		ドレッシング			
19	月	ご飯 牛乳 さわらの梅だれがけ 大豆の磯煮 豆乳ごまみそ汁	「まごわやさしい」 こんだて		【ぎゅうにゅう】		【ごめ】		624	778
			さわら・かつおぶし		しそ	うめ	みずあめ・さとう でんぶん	あぶら		
			だいす・こうやどうふ	ひじき	にんじん		さとう	あぶら		
			ぶたにく・【とうふ】	にんじん・はねぎ	はくさい・だいこん・えのきだけ	さといも	ごま・あぶら			
20	火	ご飯 牛乳 だいこんと厚揚げの煮物 ☆ソースカツ ◎もやしのツナ和え			【ぎゅうにゅう】		【ごめ】		670	843
			とりにく・あつあげ		にんじん・さやいんげん	だいこん・こんにゃく・しまじ しょうが	さとう	あぶら		
			ぶたにく				でんぶん・パンこ	あぶら		
			まぐろフレーク	みずな	もやし		さとう			
21	水	ソフトめん 牛乳 肉みそソフトめん(汁) 豆腐バーグのろしがけ ◎花野菜のおかか和え			【ぎゅうにゅう】		ソフトめん		655	773
			ぶたにく・あかみそ		にんじん・はねぎ	たまねぎ・たけのこ	さとう・でんぶん	あぶら		
			とりにく・とうふ			たまねぎ・だいこん	でんぶん・さとう	ラード あぶら		
			かつおぶし	プロッコリー	カリフラワー	さとう				
22	木	ご飯 牛乳 ◆138ぐだくさんピピンバの具 ◆138ぐだくさんピピンバの具(いん拂) 138はるさめスープ 小魚	138		【ぎゅうにゅう】		【ごめ】		598	752
			ぶたにく		にんじん・ほうれんそう	にんにく・【ぎりほししたいこん】	さとう・でんぶん	ごま・あぶら		
			【たまご】				でんぶん・さとう	あぶら		
			とりにく・【とうふ】	にんじん	【はくさい】・もやし・【ねぎ】	はるさめ	あぶら			
23	金	わかめご飯 牛乳 ひきずり ☆にぎすフライ ◎煮じと和え ういろう		わかめ			【ごめ】		671	808
			【ぎゅうにゅう】							
			とりにく・やきどうふ・かまぼこ	【にんじん】	こんにゃく・はくさい えのきだけ・ねぎ	さとう	あぶら			
			【にぎす】	【しそ】	【キャベツ】・もやし		【パンこ】 【こむぎこ】	あぶら		
							さとう・ごめこ	でんぶん	29.0	33.2

毎月19日は「食育の日」です。  
食について、家族でも話し合って  
みましょう!



# 2026年1月分 学校給食献立予定表



たの もの かんじや た 食べ物に感謝して食べよう

日 曜	月 曜	月 火	水 木	木 金	小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)						
					赤: 主に体の組織をつくる	緑: 主に体の調子を整える	黄: 主にエネルギーになる					
26	27	28	29	30	1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海うそ	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
					【ご飯】 牛乳 ☆とり肉のごまてり ◎骨太和え 冬野菜たっぷりみそ汁 *いよかん	【ぎゅうにゅう】 とりにく ちりめんじゃこ 【とうふ】・ミックスみそ	さやいんげん こまつな にんじん	しょうが もしやし はくさい・かぶ・だいこん・ねぎ いよかん	【ごめ】 てんぶん・ごめこ さとう あぶら・ごま	あぶら	667	825
					クロスロールパン 牛乳	【ぎゅうにゅう】 フリッタータ イタリアンゼリー <sup>&lt;いちごゼリー&gt;</sup> <sup>&lt;シャインマスカットゼリー&gt;</sup> パスタエファジョーリ	たまご・ハム	にんじん・パセリ	たまねぎ ナタデココ 【いちご】 ぶどう にんじん・パセリ・トマト	じゃがいも・さとう あぶら	701	814
					きしめん 牛乳 五五きしめん(汁) かつお節 ☆ちくわの米粉磯辺揚げ(小中2) きんぴられんこん	【ぎゅうにゅう】 どりにく・あぶらあげ かまぼこ かつおぶし ちくわ ぎゅうにく・ふたにく	にんじん	はくさい・ほししいたけ・ねぎ 【れんこん】	きしめん あぶら	21.2	24.2	
28	29	30	29	30	【ご飯】 牛乳 煮みそ ☆めひかりのから揚げ(小中3) ◎きゅうりのささみ和え	【ぎゅうにゅう】 ふたにく・あつあげ はんぺん・あかみそ 【めひかり】 ささみフレーク	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん きゅうり	【ごめ】 さといも・さとう でんぶん・【こむぎこ】 ドレッシング	あぶら	622	748
					【ご飯】 牛乳 愛知のハヤシシチュー ☆愛知の野菜コロッケ ◎いろどりサラダ	【ぎゅうにゅう】 ふたにく	【にんじん】・【トマト】	たまねぎ・しめじ 【れんこん】	じゃがいも・ハヤシルウ じゃがいも・パンこ 【れんこん】 【キャベツ】・とうもろこし	あぶら	646	793
					【ご飯】 牛乳 愛知のハヤシシチュー ☆愛知の野菜コロッケ ◎いろどりサラダ	【ぎゅうにゅう】 【にんじん】	にんじん	【にんじん】	【ごめ】 【キャベツ】 ドレッシング	あぶら	680	857
					○ * 印のいよかんの皮・空袋は業者が回収します。							19.5

○ \* 印のいよかんの皮・空袋は業者が回収します。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ▲印はセンターで揚げて調理しています。

○ ◆印は浅野小学校の児童が考えた献立です。

○ 22日は「一宮を食べる学校給食の日」です。

○ 23日は「愛知を食べる学校給食の日」です。

○ 8日、9日、19日、26日は、アレルゲン(えび・かに・くるみ・小麦・卵・乳)を含まない献立です。

○ すべての食材には、そば・落花生を使用していません。

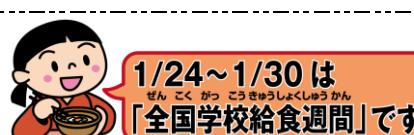


一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。  
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。

## お正月料理について知ろう!

### ○お正月にはどんな料理を食べる?

日本の正月は、新しい年がよい年になるように、山の上から降りてくる「歳神様」をお迎えするところから始まります。そして、神様にお供えする食事として、おせち料理やお雑煮を作ります。神様と同じ物を食べることで、力を分けてもらい、1年を元気に過ごすことができると考えられているのです。また、おせち料理には、黒豆や数の子、ごまめ(田作り)、たたきごぼうなどが入っていて、それぞれ食べる人の健康や幸せを願う思いがこめられています。お雑煮も多くの地域で食べられていますが、地域や家庭によってさまざま、作り方や具の種類、もちの形など、違いがあります。



1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

### 27日(火)はイタリア献立

一宮市とイタリアのトレビーゾ市の友好都市を記念し、イタリアにちなんだ献立です。

#### 『フリッタータ』

イタリアの家庭料理で、卵のほかに、いろいろな食材が入ったオムレツです。

#### 『イタリアンゼリー』

イタリア国旗をイメージしたゼリー和えです。

#### 『パスタエファジョーリ』

イタリアの家庭料理で、白いんげん豆とパスタを使ったスープです。