



日曜		献立名	主な材料とその働き						エネルギー
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・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 米・パン・めん・いも・さとう	6群 油脂・種実	
8	木	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ やさいとひじきのあえもの そうじ	ちくわ	牛乳 あおさ ひじき		もやし キャベツ コーン 白菜 しいたけ	米 小麦粉 でんぷん さとう もち	菜種油	587 19.4
9	金	ごはん 牛乳 さばのしおやき やさいのこんぶあえ トマトにくじゃが	さば	牛乳 こんぶ	にんじん にんじん トマト さやいんげん	白菜 キャベツ もやし 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも さとう		654 24.6
13	火	クロスロールパン 牛乳 しろみざかなフリッター かいそうサラダ フレンチドレッシング(クラスよう) とうにゅうコーンポタージュ	すけとうだら とり肉	牛乳 わかめ くきわかめ	にんじん にんじん	コーン えだ豆 玉ねぎ コーン	クロスロールパン でんぷん 小麦粉 米粉	ラード 菜種油 フレンチ ドレッシング 食用油	587 24.5
14	水	わかめごはん 牛乳 ハンバーグのたまねぎソースかけ やさいとなめこのあえもの とうふのすましじる	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし なめこ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 さとう でんぷん じゃがいも さとう		590 24.5
15	木	ごはん 牛乳 おからとだいずのしゅうまい 2こ バンサンソー やさいのピリからひきにくに むぎごはん 牛乳	ぶた肉 おから 大豆 チキンハム	牛乳		玉ねぎ きゅうり もやし	米 小麦粉 でんぷん さとう 春雨 さとう	菜種油	622 24.8
16	金	むぎごはん 牛乳 ハヤシライス ウインナー コールスローサラダ	ぶた肉 とりレバー チキンウインナー	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 玉ねぎ グリンピース りんご	さとう でんぷん 米 麦 じゃがいも 米粉 でんぷん	食用油	639 23.9
19	月	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに はくさいのゆかりあえ みそおでん	いわし	牛乳	にんじん 赤しそ にんじん	しょうが 白菜 もやし 大根 こんにゃく	米 さとう でんぷん さとう じゃがいも さとう		655 25.1
20	火	ミルクロールパン 牛乳 チキンナゲット ふゆやさいのシチュー フルーツポンチ	とり肉 ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん	にんにく カリフラワー かぶ 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ パインアップル もも ナタデココ	ミルクロールパン パン粉 小麦粉 でんぷん 白いんげん豆 米粉 でんぷん	ラード 菜種油 食用油	656 24.4
21	水	ごはん 牛乳 マーボーどうふ ショウロンボウ ほうれんそうのナムル	ぶた肉 ぶたレバー とうふ 大豆ミート みそ ぶた肉	牛乳	トマト ねぎ にんじん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ キャベツ しょうが 切干し大根	米 さとう でんぷん 春雨 でんぷん 小麦粉 さとう		646 26.5
22	木	きしめん 牛乳 わふうじる にぎすフライのレモンしょうゆかけ ごもくにまめ	とり肉 かまぼこ けずり節 にぎす	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ レモン	きしめん でんぷん さとう パン粉 小麦粉		643 26.8
23	金	むぎごはん 牛乳 にくひじきごはんのぐ★ あつあげのあまずあんかけ のっぺいじる	ぶた肉 生あげ とり肉 とうふ	牛乳 ひじき		にんにく グリンピース ごぼう 大根 こんにゃく えのきたけ ねぎ	米 麦 さとう さとう でんぷん 里いも でんぷん		595 25.0
26	月	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき キャベツのしばつけあえ だいこんとあつあげのたいたん	さわら みそ 生あげ とり肉 はんぺん	牛乳	しそ にんじん さやいんげん	キャベツ もやし きゅうり しょうが こんにゃく 大根 しいたけ	米 さとう さとう さとう		589 26.6
27	火	ごはん 牛乳 ソースカツ こっばなます うちまめじる	ぶた肉	牛乳	にんじん	切干し大根 きゅうり ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	米 小麦粉 米粉 パン粉 さとう でんぷん さとう	菜種油	591 20.3
28	水	ごはん 牛乳 かつおのおかかに なすのしょうがいため ぐるに さつまいもスティック	かつお けずり節 ぶた肉 はんぺん	牛乳	にんじん にんじん	しょうが なす 玉ねぎ しょうが こんにゃく ごぼう 大根	米 さとう でんぷん さとう でんぷん 里いも さとう	菜種油	609 24.6
29	木	ごはん 牛乳 しらすいりコロッケ こまつなのごまあえ ひきずり		牛乳 しらす	小松菜 にんじん にんじん ねぎ	玉ねぎ 切干し大根 しらたき 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 米粉 でんぷん	菜種油	659 24.5
30	金	《アジアたいかい おうえん きゅうしよく》 むぎごはん 牛乳 キーマカレー チキンのハーブやき カチュンバルサラダ ヨーグルト	きゅうしよく	牛乳	にんじん トマト パジル にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり レモン	米 麦 米粉 でんぷん さとう	食用油 オリーブ油	681 26.2
とうかいしがっこうきゅうしよくしゅうかん									

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。

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

16回

基準値

650

26.8

★のついたおかずは、ごはんにのせてたべましょう。

今月の愛知県産の食べ物

こまつな キャベツ きゅうり だいこん きりぼしだいこん かぶ しらす
にんじん ねぎ はくさい カリフラワー うずらたまご だいず にぎす
なす ほうれん草 は東海市産

「にぎす」は、深い
海に住む魚です。「き
す」に似ていることか
ら、「にぎす」という名
前がつけました。



(c) 2011 東海種殖高校

9日(金)
トマトの日
トマト肉じゃが

19日(月)
東海市
もぐもぐ食育デー

給食だより

令和8年 1月号

東海市立学校給食センター



1月26日(月)～30日(金)は 東海市の学校給食週間

学校給食週間とは、学校給食の長い歴史を振り返り、給食に携わる人たちの苦労や努力を知って、学校給食の意義や役割について理解と関心を深める1週間です。

テーマは、

「日本各地や世界の郷土料理と
産物を知ろう」です！



27日(火) 福井県

「ご飯・ソースカツ・

こっばなます・打ち豆汁」

ソースカツは、福井のB級グルメとして知られるソースカツ丼をイメージしています。こっばなますの「こっば」とは、木を切ったときにでる木くずのことで、食材を細かく切った形が似ていることから「こっばなます」という名前がつけられたそうです。打ち豆汁の「打ち豆」とは、大豆を蒸して木づちで潰し、花型にして乾燥させたものです。たんぱく質をしっかりとって、寒さを乗り越えるために欠かせない料理だとされています。

29日(木) 愛知県

「ご飯・しらす入りコロッケ・

小松菜のごま和え・ひきずり」

ひきずりは、名古屋でのすき焼きの呼び方です。すき焼き鍋の上で肉をひきずるようにして食べたことが由来しています。毎年大みそかにはひきずりを食べて、その年のうちに年末まで引きずってきた悪いものを片づけてから新年を迎えるという習慣があります。しらす入りコロッケに入っているしらすは愛知県でとれたものです。

26日(月) 京都府

「ご飯・さわらの西京焼き・

キャベツのしば漬け和え・大根と厚揚げのたいたん」

西京焼きは、京都発祥の白みそに魚を漬けて焼く料理です。しば漬け和えは、京都の特産品「京漬物」の一つであるしば漬けを野菜と和えてゆかり和え風にしています。大根と厚揚げのたいたんの「たいたん」とは、「炊いたもの」という意味があり、いろいろな食材を煮込んだ煮物のことを「たいたん」と呼ぶそうです。

28日(水) 高知県

「ご飯・かつおのおかか煮・なすのしょうが炒め

・ぐる煮・さつまいもスティック」

高知県では県魚の魚にかつおが指定されていることにちなんで、かつおのおかか煮にしました。また、なすとしょうがの出荷量が全国1位のため、2つの野菜を使った炒め物です。ぐる煮の「ぐる」は、高知県の方言で「仲間」「みんな」という意味があり、同じ大きさに切ったさまざまな具材と一緒に煮込むことから名付けられました。さらに、高知県はさつまいもの産地でもあるので、デザートはさつまいもスティックです。

30日(金) インド (アジア大会応援給食)

「麦ご飯・キーマカレー・チキンのハーフ焼き・

カチュンバルサラダ・ヨーグルト」

2026年に愛知県でアジア競技大会が開催されます。東海市はカバディというインド発祥のスポーツの会場になっているので、インド料理を取り入れました。キーマカレーはひき肉を使用したカレーで、インドで親しまれています。カチュンバルサラダは、インドの家庭でよく作られているサラダで、レモン汁やチリパウダーを使ったインド風ドレッシングが特徴です。また、「ダヒ」と呼ばれる家庭で手作りするヨーグルトがよく食べられていることから、デザートはヨーグルトです。