



令和8年

1月 こんだて表



高浜市教育委員会
小学校献立

今月の目標

<給食の時間>給食について知ろう

<食育>地場産物や郷土の料理を知ろう

日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとになる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《き》 主にエネルギーの もとになる食品		エネルギー 量 kcal		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 大豆・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	油脂・種実			
たんぱく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質		
「鏡開き献立」 “もち菜” の入ったお雑煮を実施します										
9	金	ごはん 牛乳		牛乳				こめ	610	
		とりにくとれんこんの あまがらめ	とりにく			れんこん		さとう でんぶん		ごま あぶら
		こうはくなます			にんじん	だいこん		さとう		
		おぞうに	かまぼこ あぶらあげ		もちな にんじん	はくさい		もち でんぶん		
13	火	くろロールパン 牛乳		牛乳				パン	639	
		チキンナゲット	とりにく だいず			にんにく		こむぎこ パンこ		あぶら ラード
		りんごのフレンチサラダ				りんご キャベツ とうもろこし				フレンチ ドレッシング
		ふゆやさいのクリームシチュー	ベーコン	牛乳 チーズ	フロッコリー にんじん	はくさい たまねぎ		じゃがいも クリームポタージュ		バター
14	水	ごはん 牛乳		牛乳				こめ	640	
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ だいず あかみそ		にんじん	たまねぎ しろねぎ たけのこ にんにく しょうが		さとう でんぶん		ごまあぶら
		はるまき	ぶたにく		にら にんじん	キャベツ もやし エリンギ		でんぶん さとう こむぎこ		あぶら ごまあぶら
		もやしとほうれんそうのナムル			ほうれんそう	もやし しょうが		さとう		
15	木	ちゅうかめん 牛乳		牛乳				ちゅうかめん	593	
		しょうゆとんこつ ラーメンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	もやし キャベツ しょうが				
		にくまん	ぶたにく			たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが		こむぎこ さとう パンこ でんぶん		ごまあぶら ラード
		オイスターソースいため			チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく		じゃがいも さとう でんぶん		ごまあぶら
「まごわやさしい献立」まめ、ごま(種実)、わかめ(海そう)、やさい、さかな、しいたけ(きのこ)、いもを使用した献立です										
16	金	ごはん 牛乳		牛乳				こめ	581	
		きびなごのかりかりフライ		きびなご		しょうが		じゃがいも でんぶん こめこ げんまいこ		あぶら
		やさいとツナのピリからいため	まぐるあぶらづけ ちくわ		チンゲンサイ にんじん	れんこん		さとう		ごまあぶら ごま
		すいとん	あぶらあげ しろみそ あかみそ	わかめ	みずな	だいこん しめじ こんにゃく		すいとん さといも		
19	月	ごはん 牛乳		牛乳				こめ	606	
		ぶりのみかわみりんやき	ぶり			しょうが		さとう でんぶん		
		にくじゃがの しろしょうゆじたて	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ		じゃがいも さとう		
		かぶとこまつなのサラダ			こまつな にんじん	かぶ キャベツ				マヨドレッシング
20	火	きんめげんまいごはん 牛乳		牛乳				こめ きんめげんまい	683	
		ぶたにくビビンバどんのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	もやし ぜんまい にんにく		さとう		ごまあぶら
		あげぎょうぎ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ しょうが		こむぎこ さとう		あぶら
		はるさめちゅうかスープ	とうふ かまぼこ	わかめ		たまねぎ えのきたけ しろねぎ		はるさめ		
やきプリンタルト							やきプリンタルト			
21	水	ごはん 牛乳		牛乳				こめ	617	
		キャベツミンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ		パンこ でんぶん さとう		あぶら
		かしわのひきずり	とりにく かまぼこ やき豆腐		しゅんぎく にんじん	はくさい えのきたけ しろねぎ		さとう		
		ひじきとじゃがいもの ごまサラダ	ハム	ひじき		キャベツ きゅうり		じゃがいも		ごま わふうクリーム ドレッシング
22	木	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳				パン	594	
		ウインナーのケチャップに	ウインナー					さとう		
		キャベツソテー			にんじん	キャベツ				あぶら
		はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		チンゲンサイ	はくさい たまねぎ もやし		でんぶん		
キャンディーチーズ		チーズ								
23	金	むぎごはん 牛乳		牛乳				こめ おおむぎ	616	
		チキンとふゆやさいの カレーシチュー	とりにく とうにゅう		ほうれんそう にんじん	たまねぎ れんこん カリフラワー にんにく		カレーウ さとう		
		コールスローハムサラダ	ハム			キャベツ とうもろこし				コールスロー ドレッシング
		てづくりりんご おからむしパン	おから とうにゅう			りんご		こむぎこ さとう		とうにゅうバター

日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとなる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《き》 主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・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	油脂・種実		
たんぱく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
26	月	 「全国学校給食週間」 学校給食の意義や役割について理解し、学校給食への関心を深める週間です							577
		ごはん 牛乳	牛乳			こめ			
		けいちゃんやき	とりにく あかみそ しろみそ		にら にんじん	キャベツ もやし にんにく	さとう でんぶ	ごまあぶら	
		やさいたっぷりしおちゃんこ	とうふ とりにく		チンゲンサイ にんじん	はくさい えのきたけ にんにく	じゃがいも		
				まっちゃん		こむぎこ こめこ さとう			
27	火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		
		ポテトとウインナーの バジルソテー	ウインナー		バジル	にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	
		キャロットポタージュ	とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん	たまねぎ しめじ	ペシャメルソース	バター	
		フルーツジュレ				もも パインアップル あまなつみかん	アセロラジュレ		
28	水	 『高浜のとりめしを味わう学校給食の日』 高浜市の郷土料理「とりめし」を実施します。							571
		とりめし 牛乳	とりにく あぶらあげ	牛乳			こめ さとう		
		にぎすフライ	にぎす				パンこ こむぎこ	あぶら	
		きりぼしだいこんの さっぱりあえ	ハム			きりぼしだいこん キャベツ とうもろこし レモンかじゅう	さとう	ごまあぶら	
		とうふ かまぼこ		こまつな にんじん	はくさい だいこん しろねぎ	でんぶ			
29	木	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		
		ごもきしめんのしる	かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	はくさい しめじ しいたけ			
		てづくりとりてん	とりにく			にんにく	こむぎこ	あぶら	
		れんこんともやし のおかいため	かつおぶし		にんじん	れんこん もやし しょうが	さとう	ごまあぶら	
30	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		ごもくあつやきたまご	たまご とりにく		ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ	さとう でんぶ	あぶら	
		にみそ	とりにく なまあげ だいず あかみそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく しろねぎ しょうが	さとも さとう		
		はくさいのわふうマヨあえ			ほうれんそう	はくさい だいこん とうもろこし	さとう	ごま マヨドレッシング	

お知らせ

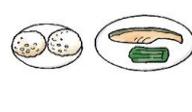
1月24日から30日は 全国学校給食週間

学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高める1週間です。初めての献立は、おにぎり・塩さけ・菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子供たちの健康や成長を支えています。また、地域の食文化などを学ぶことができます。

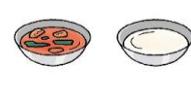
→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年



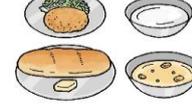
おにぎり・塩さけ・
菜の漬物

昭和22年



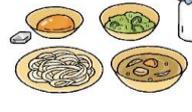
ミルク(脱脂粉乳)・
トマトシチュー

昭和25年



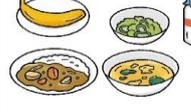
コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・
ポタージュスープ・コロッケ・
せんキャベツ・マーガリン

昭和40年



ソフトめんのカレーあん
かけ・牛乳・甘酢あえ・
菓物(黄桃)・チーズ

昭和52年



カレーライス・牛乳・塩もみ・
菓物(バナナ)・スープ

「今までの給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？」



地場産物や郷土の料理を知ろう

地元の食材や郷土料理を味わう一週間

26日(月) 『にしおまっちゃんういろう』

まるやかな味わいと薫り高いきれいなうぐいす色が特徴の西尾の抹茶を使ったういろうです。



27日(火) 『キャロットポタージュ』

鮮やかな色と、きれいな形、食べやすいあまみが特徴のへきなん美人を使ったポタージュです。



28日(水) 『とりめし』

卵を産まなくなったにわたりの肉と、とりの脂を使って作る、高浜市の郷土料理です。



29日(木) 『きしめん』

昔、刈谷で作られていた「芋川うどん」という平らなうどんが次第に「きしめん」と呼ばれるようになりました。



給食回数15回

☆ 都合により、献立・食材等が変わることがあります。



学校給食のはじまり

