



2026年1月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
			<p>8日 に 煮みそ めひかりのから揚げ きゅうりのささみ和え</p>  	<p>9日 あいち 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</p>
12日 せいじん 成人の日	13日 ぶりの照り焼き 黒豆煮しめ ぞうに 雑煮	14日 にく なつたあけ ほうれんそうのおひたし みぞれ汁	<p>15日 あ 握りギョーザ 茎わかめのいためもの ちゅうかふうたまご 中華卵卵スープ</p>	<p>16日 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</p>
	<p>今日はおせち料理に入る縁起のよい 食材が使われています。ぶりは出世 魚で「出世を願う」、黒豆は「まめ に働く、まめに暮らす」、ごぼうは 「長生き」や「安定」、れんこんは 「先を見通す」という願いが込めら れています。雑煮もお正月や鏡開き で食べられています。もちはよくか んでゆっくり食べましょう。</p> 	<p>みぞれ汁はだいこんおろしが入った 汁物です。だいこんおろしの透き 通った見た目が、雪と雨が混ざって 降る「みぞれ」に似ていることか ら、だいこんおろしを使った料理に 「みぞれ」という名前が付けられる ことがあります。料理で自然や季節 を表現するのは、和食の特徴の一つ です。</p>	<p>わかめは部位によって呼び方が異な ります。葉の部分をわかめ、茎の部 分を茎わかめ、根元の部分をめかぶ と言います。今日は茎わかめをいた めものにしました。れんこん、にん じん、はんぺんを加えてしょうゆと さとうなどで味をつけました。茎わ かめのコリコリとした食感を味わっ て食べましょう。</p>	<p>今日のコンソメスープには、たまね ぎが入っています。たまねぎは収穫 すると、芽や根の成長が止まりま す。そして、風通しのよい日の當た らない場所で表面を乾燥させること で、長い間、保存することができ、 一年中食べることができます。</p>
19日 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 すまし汁 味付乾燥豆腐	20日 ポークカレー コーンフライ やさいの野菜サラダ	21日 うめ さわらの梅だれかけ 大豆の磯煮 豆乳ごまみそ汁	<p>22日 だいこんと厚揚げの煮物 ソースカツ もやしのツナ和え</p>	<p>23日 にく 肉みそソフトメン(汁) とうふ 豆腐バーグのおろしかけ はなやさい 花野菜のおかか和え</p>
今日は「だしを味わう日」です。 「だし」は、天然素材のうま味や香 りが溶け出た料理の基本となる汁で す。今日のすまし汁は、かつおの厚 削りからとつだしを使っていま す。和食では、その他にも、こんぶ や干ししいたけからとつだしを使 われています。	給食のカレーは、カレールウを2種 類使い、チャツネやトマトケチャッ プ、ソースなどさまざまな調味料に こだわって、調理員さんたちが心を こめて作っています。今日はぶた肉 を使ったポークカレーです。味わつ 足しがちなため、意識して食べま しょう。	今日は「まごわやさしい」献立で す。「まごわやさしい」は、豆、ご ま、わかめなどの海そう、野菜、 魚、しいたけなどのきのこ類、いも 類の7品目の頭文字を表しています。 これらの食材は普段の食事で不 足しがちなため、意識して食べま しょう。	厚揚げは豆腐を厚めに切って、油で 揚げたものです。油揚げのように中 までしっかり揚げるのではなく、表 面だけを揚げて、中は豆腐の状態を 保っているため、「生揚げ」とも呼 ばれています。豆腐と比べ煮崩れも しくく味も染み込みやすいため、 じっくり煮込む料理に適しています。	花野菜のおかか和えには、ブロッコ リーが入っています。ブロッコリー はキャベツの仲間で味や香りにくせ がなく、ほのかな甘味があります。 小さなつぶの集まりと茎の部分を食 べる野菜です。小さなつぶは一つ一 つが花のつぼみです。そのため、ブ ロッコリーを収穫せずにいると黄色 い花がたくさん咲きます。
138ぐだくさんビビンバの具 138ぐだくさんビビンバの具(いん) 138はるさめスープ こざかな 小魚	27日 ひきずり にぎすフライ 赤じそ和え ういろう	28日 にく のごまてり 骨だれ 冬野菜たっぷりみそ汁 いよかん	<p>29日 フリッタータ イタリアンゼリー パスタエファジョーリ</p>	<p>30日 ごまく 五目きしめん(汁) かつお節 ちくわの米粉磯辺揚げ きんぴられんこん</p>
138ぐだくさんビビンバの具は浅 野小学校の児童が考えた献立です。 そして今日は、「一宮を食べる学校 給食の日」です。138ぐだくさん ビビンバの具に入っている切干した いこん、卵、138はるさめスープ に入っているはくさい、ねぎは、一 宮市でとれたものを使用していま す。	1月24日から30日は全国学校給 食週間です。この期間には、愛知県 にちなんだ献立が登場します。ま た、今日は「愛知を食べる学校給食 の日」です。ひきずりに入っている にんじん、にぎすフライのにぎす、 にんじん、赤じそ和えに入っているキャベツ は、愛知県でとれたものを使用して います。	今日は「旬を味わう日」です。一年 の中で野菜や果物、魚などがたくさ んとれ、栄養が多く、おいしい時期 を「旬」と言います。今日の旬の食 材は、「こまつな、はくさい、か ぶ、にんじん、だいこん、ねぎ、い よかん」です。旬を味わって食べま しょう。	いちのみやし 一宮市は、2013年1月30日に イタリアのトレビーゾ市と友好都市 になりました。今日はイタリアにち なんだ献立です。フリッタータは、 具材たっぷりの卵料理です。パスタ エファジョーリはパスタと豆を煮込 んだ家庭料理、そしてイタリアンゼ リーはイタリア国旗の緑、白、赤の 3色をイメージしています。	今日は「正しいはしづかいの日」で す。はしにはたくさんの使い方があ ります。五目きしめんの具を「すく う」、きんぴられんこんを「はさ む」、それらを口に「運ぶ」など、 正しいはしづかいを意識して食べま しょう。今日の五目きしめんには、 最後にかつお節を加えるという「追 いがつお」をして香りとうま味をブ ラスして食べてください。

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。