



2026年1月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
			8日 煮みぞ めひかりのから揚げ きゅうりのささみ和え	9日 愛知のハヤシシチュー 愛知の野菜コロッケ いろいろサラダ
			煮みぞは愛知県の中でも特に三河地方で食べられている郷土料理です。具材や作り方に決まりはありませんが、だいこん、にんじんなど季節の食材を赤みそでじっくり煮込んで作る家庭料理です。また、めひかりも三河湾でよく水揚げされる魚です。味わって食べましょう。	今日の献立は愛知県でとれた食材をたくさん使用しています。愛知のハヤシシチューに入っているにんじん、トマト、愛知の野菜コロッケに入っている野菜、いろいろサラダに入っているキャベツ、にんじんが愛知県でとれたものです。地元の恵みを味わって食べましょう。
12日 成人の日 	13日 ぶりの照り焼き 黒豆煮しめ 雑煮 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。	14日 とり肉の電田揚げ ほうれんそうのおひたし みぞれ汁 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。	15日 揚げギョーザ 茎わかめのいためもの 中華風卵スープ 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。	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がけ 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 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です。そして、風通しのよい日の当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ます。一年中食べることができます。
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 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った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っただしが使われています。	20日 ポークカレー コーンフライ 野菜サラダ 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。味わって食べましょう。	21日 さわらの梅だれがけ 大豆の磯煮 豆乳ごまみそ汁 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す。これらの食材は普段の食事です。足しがちなため、意識して食べましょう。	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 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に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。	23日 肉みぞソフトめん(汁) 豆腐バーグのおろしがけ 花野菜のおかか和え 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す。味が香りにくせがなく、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。
26日 138ぐだくさんビビンバの具 138ぐだくさんビビンバの具(いんげん) 138はるさめスープ こぎかな 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だいこん、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。	27日 ひきずり にぎすフライ 赤じそ和え いろいろ 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、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。	28日 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 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。	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 一宮市は、2013年1月30日にイタリアのトレビゾ市と友好都市になりました。今日はイタリアになりました。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。	30日 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 今日は「正しいはづかいの日」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「追いがっお」をして香りとうま味をプ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。