



# 2026年 1月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立朝日西小学校

日	曜	献立名	あか おも からだ 赤：主に体をつくるものとなる	みどり おも からだ ちょうし ととの 緑：主に体の調子を整える	き 黄：おも からだ 黄：主にエネルギーのもととなる	中学年量を掲載			
			1群 (たんぱく質) さかな・にく・たまご だいすけ・だいすけいん 大豆・大豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚	3群 (カロテン) いろ 色のこい野菜	4群 (ビタミン・食物纖維) その他の野菜・きのこ・果物	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油類・種実類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
8	木	ごはん				こめ			641 24.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		にしんのしょうがに	にしん		しょうが	さとう			
		れんこんとくろまめのサラダ	くろまめ	みずな	とうもろこし・れんこん		ドレッシング		
		そうに	とりにく	にんじん・こまつな	だいこん・はくさい	さといも・もち			
9	金	ごはん				こめ			652 22.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		コロッケ	ふたにく・ぎゅうにく	パセリ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・パン さとう・こむぎこ	あぶら		
		にんじんのきんぴら	あぶらあげ	にんじん		さとう	ごま ごまあぶら		
		えびととうふのくずじる	えび・とうふ	みつば	だいこん・しめじ	でんぶん			
13	火	ごはん				こめ			638 23.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		とりにくとレバーのうこうだれ	とりにく・とりレバー こうやどうふ・みそ			でんぶん・さとう	あぶら		
		こんぶあえ	こんぶ	にんじん	キャベツ				
		まめみそしる	あぶらあげ・みそ		だいこん・こんにゃく・ねぎ	さつまいも			
14	水	ごはん				こめ			612 21.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		あつやきたまご	たまご			さとう・でんぶん	あぶら		
		きりほしだいこんのあますあえ		こまつな	きりほしだいこん	さとう			
		にくじやが	ぎゅうにく・ちくわ	にんじん さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・さとう	あぶら		
15	木	ソフトめん				ソフトめん			650 25.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		とうにゅうタンタンめん (しる)	ふたにく・とうにゅう だいすけ・みそ	にんじん・にら	たまねぎ・えのきだけ しょうが・にんにく・もやし		ごまあぶら あぶら		
		はるまき	ふたにく	にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	こむぎこ・でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら		
		かいそうのちゅうかあえ		わかめ	チンゲンサイ	キャベツ・かんてん	ごまあぶら		
16	金	むぎごはん				こめ・おむぎ			636 18.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ポークカレー	ふたにく・ふたレバー	にんじん・トマト ブロッコリー	たまねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	ナタデココ・もも パインアップル	さとう			
		ごはん				こめ			
19	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					618 23.3
		メダイのあんかけ	メダイ	みつば		でんぶん・さとう	あぶら		
		れんこんとみずなのあえもの		みずな	れんこん・えだまめ		ごまだれッシング		
		めかぶのみそしる	あぶらあげ・みそ	めかぶ	にんじん	はくさい・しめじ・だいこん	さといも		
		ミルクロールパン				ミルクロールパン			
20	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					635 26.0
		やきそば	ふたにく	あおのり	にんじん	キャベツ・しょうが	やきそばめん	あぶら	
		はなやさいサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ	
		コーヒーパウダー					コーヒー・パウダー		
		ごはん							

◆お知らせ◆

- ①一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- ②8日、13日、19日、21日、22日、28日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。
- ③献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- ④都合により献立が変更になる場合があります。

★給食レシピ紹介★

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。  
給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。



# 2026年 1月分 小学校給食献立予定表

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!



一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立朝日西小学校

日	曜	献立名	赤：主に体をつくるものとなる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーのもととなる		中学年量を掲載	
			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・食物繊維)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
21	水	むぎごはん					こめ・おおむぎ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						しゅんをあじわうひ
		レバーいりつくね・2こ	とりにく・とりレバー			たまねぎ	でんぶん・こめこパンこさとう	あぶら	600	25.5
		はくさいのゆずあえ				はくさい・もやし		ドレッシング		
		だいこんとぶたにくのにもの	ぶたにく・なまあげ	にんじん さやいんげん		だいこん・ほししいだけ こんにゃく	さとう			
22	木	ごはん					こめ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						だしをあじわうひ
		わかさぎのからあげ		わかさぎ			でんぶん	あぶら	597	27.7
		さといもといかのうまい	いか	こんぶ	さやいんげん		さといも・さとう			
		さわにわん	ぶたにく		にんじん	だいこん・ごぼう・たけのこ ほししいだけ・ねぎ		あぶら		
23	金	ごはん					こめ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		やきぎょうざ・2こ	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう・こむぎこ	あぶら	591	20.3
		さんしょくナムル			ほれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら		
		ピリからトックスープ	とりにく・なまあげ かまぼこ		チンゲンサイ	はくさいキムチ・えのきだけ	トック			
26	月	ごはん					こめ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						せんごくがっこ きゅうしょく しゃうかん (~30日)
		ぶりみかわみりんやき	ぶり			しょうが	さとう		617	27.6
		かぶのあえもの			かぶのは・にんじん	かぶ・もやし	さとう			
		ひきずり	とりにく・やきどうふ			はくさい・えのきだけ・ねぎ たまねぎ・しらたき	かくふ・さとう	あぶら		
27	火	きしめん					きしめん			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		きしめん(しる)	とりにく・かまぼこ あぶらあげ		にんじん ほれんそう	はくさい・ほししいだけ・ねぎ			653	22.7
		ごへいもち	みそ				ごへいもち・さとう	あぶら・ごま		
		たまりしようゆあえ				だいこん・どうもろこし		ドレッシング		
28	水	ごはん					こめ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ボラのみかんソースがらめ	ボラ			たまねぎ	でんぶん・じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	680	29.2
		ひじきのいために		ひじき	さやいんげん	とうもろこし	さとう			
		にみそ	ぶたにく・だいす こうやどうふ・みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・こんにゃく	さといも・さとう			
29	木	かきまわし	とりにく・あぶらあげ		にんじん	ほししいだけ・ごぼう	こめ・さとう			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						いちのみやをたべるがっこ きゅうしょくひ
		なまあげのねぎしょうがだれ 1~3年1こ 4~6年2こ	なまあげ			ねぎ・しょうが	さとう・でんぶん	あぶら	641	24.2
		うきうきかきたまじる	たまご・かまぼこ		こまつな	きりばしだいこん えのきだけ・たまねぎ	でんぶん			
		スライスパン・2まい					スライスパン			
30	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						イタリアのひ
		フライドチキンのリモネソース	とりにく			レモン	でんぶん・こめこ・さとう	あぶら	713	28.8
		ピザソース			あかビーマン バジル	にんにく・たまねぎ ズッキーニ・なす・きビーマン	さとう・でんぶん	あぶら		
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん	だいこん・しめじ	じゃがいも			
		スライスチーズ		チーズ						

1月24日～30日は全国学校給食週間です

毎年1月24日から30日は全国学校給食週間です。一宮市の食でも愛知県の郷土料理や一宮市産の食材などが登場します。愛知県の郷土料理や、一宮市の食材とその献立名は太字になっています。

30日は一宮市の友好都市であるトレビーゾ市(イタリア)にちなんだ献立です。

## 愛知県の郷土料理

- ・ひきずり
- ・きしめん
- ・ごへいもち
- ・にみそ
- ・かきまわし

## 一宮市産の食材

- ・たまご
- ・うきのちく(浮野地区)
- ・きりぼ
- ・切干しだいこん

## 愛知県ならではの調味料

- ・あいのりよう
- ・ちようめりよう
- ・じょうぞうぎょう
- ・さか
- ・醸造業が盛んです。
- ・愛知県ではみそやしょうゆなどの醸造業が盛んです。
- ・給食週間には、これらの調味料にもぜひ注目してください。
- ・みかわ
- ・みかわしほうづく
- ・三河みりん…三河地方で作られる伝統的なみりん
- ・まめ
- ・豆みそ…豆と塩のみで作られた愛知県ならではのみそ
- ・じょう
- ・白しょうゆ…小麦を原料とするしょうゆ
- ・たまりしょうゆ…大豆を主原料とする濃厚なしょうゆ