



2026年1月分 学校給食献立予定表



たのしきのかんしゃして食べよう

日付	曜日	献立名	赤: 主に体の組織をつくる		緑: 主に体の調子を整える		黄: 主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
			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)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海さつ	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 (g)	たんぱく質 (g)
8木	はんご飯	牛乳	【ぎゅうにゅう】				【ごめ】			646
	ほねもたべられるよ	煮みそ	ふたにく・あつあげ ほんへん・あかみそ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たいこん	さといも・さとう	あぶら		793
	☆めひかりのから揚げ(小中3)		【めひかり】				でんぶん・【こむぎこ】	あぶら	27.7	32.1
	◎きゅうりのささみ和え		ささみフレーク			きゅうり		ドレッシング		
9金	はんご飯	牛乳	【ぎゅうにゅう】				【ごめ】			680
	愛知のハヤシシチュー		ふたにく		【にんじん】・【トマト】	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら		
	☆愛知の野菜コロッケ				にんじん	【れんこん】	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ こめこ・でんぶん	あぶら	19.5	24.2
13火	◎いろどりサラダ				【にんじん】	【キャベツ】・とうもろこし		ドレッシング		
	愛知のだいこん葉ご飯	牛乳	【だいこんば】				【ごめ】			679
	ぶりの照り焼き	黒豆煮しめ	【ぎゅうにゅう】	ぶり			さとう・でんぶん	あぶら		
	とりにく・くろだいす	雜煮	とりにく・かまぼこ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・【れんこん】	さとう	あぶら	30.5	36.2
14水	はんご飯	牛乳	【ぎゅうにゅう】				【ごめ】			674
	☆とり肉の竜田揚げ		とりにく			しょうが	でんぶん・ごめこ	あぶら		
	◎ほうれんそうのおひたし みぞれ汁		ふたにく		ほうれんそう	もやし	さとう		27.5	32.2
15木	はんご飯	牛乳	【ぎゅうにゅう】				【ごめ】			596
	☆揚げギョーザ(小2・中3)		ふたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぶん・さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら		
	茎わかめのいためもの	中華風卵スープ	はんぺん	くきわかめ	にんじん	【れんこん】	さとう	こまあぶら あぶら	20.5	25.0
16金	スライスパン	牛乳	【ぎゅうにゅう】				スライスパン			725
	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	ふたにく・とりにく			たまねぎ	でんぶん・さとう	ラード あぶら		
	◎キャベツのドレッシング和え					キャベツ		ドレッシング		29.6
	スライスチーズ		チーズ							35.6
	コンソメスープ		ベーコン		にんじん・プロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
19月	むぎはんご飯	牛乳	【ぎゅうにゅう】				【ごめ】・おおむぎ			603
	☆あんこうとじゃがいもの甘がらめ		あんこう				でんぶん じゃがいも・さとう	あぶら		
	◎いんげんのごまささみ和え		ささみフレーク		さやいんげん		さとう	ごま		24.4
	すまじけ	味付乾燥豆腐	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	えのきだけ		こむぎこ・さとう	あぶら	28.4
20火	はんご飯	牛乳	【ぎゅうにゅう】				【ごめ】			726
	ポークカレー		ぶたにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
	☆コーンフライ					とうもろこし	こむぎこ・さとう パンこ・みすあめ	あぶら	21.9	25.5
	◎野菜サラダ				にんじん	キャベツ・えだまめ		ドレッシング		
21水	はんご飯	牛乳	【ぎゅうにゅう】				【ごめ】			624
	さわらの梅だれがけ		さわら・かつおぶし		しそ	うめ	みすあめ・さとう でんぶん	あぶら		
	大豆の磯煮	豆乳ごまみそ汁	だいす・いそに ひじき	にんじん			さとう	あぶら	29.5	35.1
22木	はんご飯	牛乳	【ぎゅうにゅう】				【ごめ】			670
	だいこんと厚揚げの煮物		とりにく・あつあげ		にんじん・さやいんげん	だいこん・こんにゃく・しめじ しょうが	さとう	あぶら		
	☆ソースカツ		ぶたにく				でんぶん・パンこ さとう	あぶら	27.2	32.4
23金	◎もやしのツナ和え		まぐろフレーク		みずな	もやし	さとう			
	ソフトめん						ソフトめん			655
	肉みそソフトめん(汁)		ぶたにく・あかみそ		にんじん・はねぎ	たまねぎ・たけのこ	さとう・でんぶん	あぶら		
	豆腐パーグのおろしがけ		とりにく・とうふ			たまねぎ・だいこん	でんぶん・さとう	ラード あぶら	30.2	35.6
	◎花野菜のおかか和え		かつおぶし		ブロッコリー	カリフラワー	さとう			

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!



2026年1月分 学校給食献立予定表



たのものからして食べよう

日 曜	月 曜	月 火	月 水	月 木	月 金	小学校	中学校						
						エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)						
						たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)						
26	27	28	29	30	1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質)	【ごめ】	598	752
					ふたにく 【たまご】 とりにく・【とうふ】 かたくちいわし	にんじん・ほうれんそう 【にんじん】 にんじん わかめ	にんにく・【ぎりほしたいこん】 たまねぎ 【はくさい】・もやし・【ねぎ】 さとう	さとう・でんぶん でんぶん・さとう はるさめ さとう	ごま・あぶら あぶら あぶら あぶら	28.1	33.7		
					わかめ 【ぎゅうにゅう】 とりにく・やきどうふ・かまぼこ 【にぎす】 【しそ】	【にんじん】 【にんじん】 【にんじん】 さやいんげん ちりめんじゃこ 【とうふ】・ミックスみそ	こんにゃく・はくさい えのきだけ・ねぎ 【キャベツ】・もやし 【パン】 【にむぎこ】	さとう さとう さとう さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	671	808		
					☆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	さまつな にんじん にんじん	はくさい・かぶ・だいこん・ねぎ いよかん	でんぶん・ごめこ さとう さとう	あまごま あまごま あまごま	667	825		
					クロスロールパン 牛乳 フリッタータ イタリアンゼリー ^{<いちごゼリー>} ^{<シャインマスカットゼリー>} パスタエファジョーリ	【ぎゅうにゅう】 たまご・ハム ナタデココ 【いちご】 ぶどう ペーコン		クロスロールパン	701	814			
					きしめん 五目きしめん(汁) かつお節 ☆ちくわの米粉麺刃揚げ(小中2) きんぴられんこん	【ぎゅうにゅう】 とりにく・あぶらあげ かつおし ちくわ ぎゅうにく・ふたにく	にんじん にんじん にんじん はくさい・ほししいたけ・ねぎ あおのり にんじん・さやいんげん	きしめん さとう さとう さとう ごめこ さとう	あまごま あまごま あまごま あまごま あまごま あまごま	622	748		
					きしめん 五目きしめん(汁) かつお節 ☆ちくわの米粉麺刃揚げ(小中2) きんぴられんこん				27.4	33.5			

○ * 印のいよかんの皮、空袋は業者が回収します。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ ◆印は浅野小学校の児童が考えた献立です。

○ 26日は「一宮市を食べる学校給食の日」です。

○ 27日は「愛知を食べる学校給食の日」です。

○ 13日、14日、21日、28日は、アレルゲン(えび・かに・くるみ・小麦・卵・乳)を含まない献立です。

○ すべての食材には、そば・落花生を使用していません。



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。
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。

お正月料理について知ろう!

○お正月にはどんな料理を食べる?

日本のお正月は、新しい年がよい年になるように、山の上から降りてくる「歳神様」をお迎えするところから始まります。そして、神様にお供えする食事として、おせち料理やお雑煮を作ります。神様と同じ物を食べることで、力を分けてもらい、1年を元気に過ごすことができると考えられているのです。また、おせち料理には、黒豆や数の子、ごまめ(田作り)、たたきごぼうなどが入っていて、それぞれ食べる人の健康や幸せを願う思いがこめられています。お雑煮多くの地域で食べられていますが、地域や家庭によってさまざまで、作り方や具の種類、もちの形など、違いがあります。



29日(木)はイタリア献立

一宮市とイタリアのトレビーゾ市の友好都市を記念し、イタリアにちなんだ献立です。

『フリッタータ』

イタリアの家庭料理で、卵のほかに、いろいろな食材が入ったオムレツです。

『イタリアンゼリー』

イタリア国旗をイメージしたゼリー和えです。

『パスタエファジョーリ』

イタリアの家庭料理で、白いんげん豆とパスタを使ったスープです。