



献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (kcal)	
	ち・にく・ほねになる たべもの	ねつやちからのもとになる たべもの	からだのちようしをととのえる たべもの		
1月11日は「鏡開き」 ~鏡餅をひらいて、お雑煮やお汁粉にして食べ、一年の健康を願う行事です~					
11 火	なめし ぎゅうにゅう きょうふうしろみぞうに	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ	むぎごはん もち さといも	だいごんのは ねんこん しろねぎ こまつな しいたけ	591
	いかてんぷら こうはくなます	いか かまぼこ	あぶら こむぎこ さとう こま	だいごん にんじん	
12 水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーだいごん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ あかみそ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	だいごん たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが	674
	ショウロンボウ(2こ) ちゅうかあえ	ぶたにく とりにく かんてん	はるさめ こむぎこ でんぶん さとう あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり もやし とうもろこし	
13 木	ロールパン ぎゅうにゅう カレーチャウダー	ぎゅうにゅう ウインナー しろいんげんまめ なまクリーム ぎゅうにゅう	ロールパン じゃがいも バター あぶら	にんじん カリフラワー たまねぎ パセリ しょうが にんにく	712
	コーンフライ さんしょくしらたまのフルーツポンチ		こむぎこ パンこ あぶら さとう しらたまだんご	とうもろこし もも りんご パイナップル	
14 金	ごはん ぎゅうにゅう ぐだくさんやさいのみぞれじる	ぎゅうにゅう なまあげ	ごはん こんにゃく	ごぼう にんじん はくさい ぶなしめじ たまねぎ ねぎ だいごん	579
	さけのぎんがみやき ほうれんそうのおひたし	さけ ちくわ かつおぶし	さとう でんぶん	だいごん ほうれんそう きりぼだいごん	
17 月	ごはん ぎゅうにゅう なないろのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ あかみそ しろみそ	ごはん さつまいも	たまぎたけ だいごん ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ えだまめ にんにく とうもろこし しょうが りんご	582
	ぶたにくのしょうがやき ふくじんあえ いちごのひとくちレアチーズケーキ	ぶたにく クリームチーズ	あぶら さとう	キャベツ ふくじんづけ いちご	
18 火	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	ごはん さとう あぶら	たまねぎ かぼちゃ にんじん エリンギ パセリ	638
	あいちのやさいコロッケ キャベツのオリーブソテー		じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん パンこ あぶら オリーブオイル	ねんこん ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン にんにく	
毎月19日は『食育の日』					
「まごわやさしい」 献立 ~食べて健康な体をつくろう~					
19 水	ごはん ぎゅうにゅう パイタンスープ	ぎゅうにゅう とうふ なるたまき かんてん しろみそ あわせみそ とうにゅう	ごはん ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	566
	やきはるまき パンパンジーサラダ		はるさめ こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう パンパンジードレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ もやし	
「かみかみ」 献立 ~よくかんで食べよう~					
20 木	ごもくあんかけしめん ぎゅうにゅう (しめん・ごもくあんかけじる)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	しめん でんぶん	たまねぎ はくさい にんじん さやいんげん しいたけ しょうが	630
	かみかみかきあげ ブロッコリーのごまネーズあえ		こむぎこ こめこ さとう でんぶん あぶら ごま マヨネーズ	たまねぎ ごぼう にんじん しゅんぎく ブロッコリー えだまめ ねんこん	

献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (kcal)
	みんなのち・にく ほねになるたべもの	ねつやちからのもとな るたべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの	
21 金	ごはん ぎゅうにゅう あすかじる あまみだれにくだんご(2こ) うめずドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ しるみそ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく まぐろ かつおぶし	ごはん ごぼう たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ たまねぎ しょうが さとう あぶら	618
1月24日～30日 「全国学校給食週間」				
24 月	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ はるさめのかきたまスープ にんじんしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ハム たまご すけとうだら	ごはん ごまあぶら さとう あぶら はるさめ でんぶん あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら	587
25 火	きんめげんまいごはん ぎゅうにゅう まめやさいかレー チキンクリスピー りっちゃんのげんきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうにゅう とりにく ハム しおこんぶ かつおぶし	きんめげんまいごはん あぶら こむぎこ パンこ さとう あぶら さとう オリーブオイル	721
1月26日は「高浜のとりめしを味わう学校給食の日」 ～高浜市の郷土料理の「とりめし」と愛知県でとれた食材をたくさん使った献立です～				
26 水	とりめし ぎゅうにゅう はちはいじる あつやきたまご にんじんのごまみそあえ にしおまっちゃたいやき	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ うめがたかまぼこ かつおぶし たまご あわせみそ かんでん	ごはん さとう こんにやく さとう ごま マヨネーズ さとう しるあん さとう こむぎこ	690
27 木	こめこパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのほかほかスープ てりやきハンバーグ りんごのチーズサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく とりにく チーズ	こめこパン じゃがいも オリーブオイル パンこ さとう コーンクリームドレッシング	590
28 金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが にぎすフライ キャベツのたくあんあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげはんぺん にぎす かんでん	ごはん じゃがいも こんにやく さとう あぶら こむぎこ パンこ あぶら	610
31 月	ごはん ぎゅうにゅう コーンスープ かけどりのマーレードやき えいようまんてんビタミンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かんでん ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう サウザンアイランドドレッシング マヨネーズ	671

おしらせ

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

高浜のとりめしを味わう学校給食の日

1月26日の給食は、年3回(6月、11月、1月)ある『あいちを食べる学校給食の日』の3回目です。『高浜のとりめしを味わう学校給食の日』をテーマに、高浜市や愛知県内の市町村でとれた食材を豊富に使用した献立を実施します。


～使用されている愛知県産の食材～

とりめし…鶏肉、油揚げ(大豆)

八杯汁…だいこん、たまねぎ、みつば

にんじんのごまみそあえ…にんじん、れんこん

西尾抹茶たいやき…抹茶



給食は、高浜市の近くの地域や、愛知県内でとれた食材を積極的にとり入れ、「地産地消」の活動を進めています。