



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	からだのちょうしを ととのえるたべもの	
<b>1月11日は「鏡開き」</b> ~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~				
12 火	ななくさごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	652
	きょうふうしろみそどうに	とりにく しろみそ	もち さといも	
	さばのゆずしおこうじやき	さば		
	こうはくなます	ちくわ	さとう ごま	
<b>「だいこん」</b>				
13 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	むぎごはん	574
	マーボーだいこん	ぶたひきにく だいず とうふ あかみそ	さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	
	とうふしゅうまい(2こ)	たら とうふ	こむぎこ さとう	
14 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こがたロールパン	683
	ナポリタンスパゲティ	ベーコン いか	スパゲティ さとう オリーブオイル	
	メンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく	パンこ でんぶん さとう あぶら	
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	684
	ふゆやさいのぼかぼかスープ	ウィンナー ひよこまめ	オリーブオイル	
	スペシャルとりにく	とりにく なまクリーム	さとう あぶら	
18 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	644
	カレーチャウダー	とりにく なまクリーム とうにゅう	じゃがいも あぶら	
	コーンフライ		こむぎこ パンこ あぶら さとう	
19 火	<b>毎月19日は「食育の日」</b>			
	<b>「かみかみ」 献立 ~よくかんで食べよう~</b>			
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	623
	なないろのみぞしる	なまあげ かまぼこ あかみそ しろみそ	さつまいも	
ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	あぶら さとう はちみつ		
20 水	<b>「まごわやさしい」 献立 ~食べて健康な体をつくらう~</b>			
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	673
にくじゃが	ぶたにく あげはんぺん	ふ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら		
にぎすフライ	にぎす	こむぎこ パンこ あぶら		
キャベツとたくあんのごまマヨあえ	かんでん	マヨネーズ ごま	キャベツ たくあん	

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	
21 木	くろロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	くろロールパン	655
	かぼちゃスープ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	バター さとう あぶら	
	ほしがたハンバーグ	とりにく ぶたにく	さとう でんぷん	
	えいようまんてんビタミンサラダ		コーンクリームドレッシング	
22 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	633
	ぐだくさんみぞれじる	なまあげ	こんにやく	
	わふうコロquette		じゃがいも パンこ こめこ さとう あぶら	
	ほうれんそうのおひたし	ちくわ かつおぶし		

1月24日～30日 「全国学校給食週間」

<p>1月25日は「高浜のとりめしを味わう学校給食の日」</p> <p>～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～</p>				
25 月	とりめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ごはん さとう	756
	はちはいじる	とうふ うめがたかまぼこ かつおぶし	こんにやく	
	カワラッキーあつやきたまご	たまご	でんぷん さとう あぶら	
	にんじんのごまみそあえ	あわせみそ	ごま マヨネーズ さとう	
	にしおまっちゃだいく	しろいんげんまめ かんてん	もちごめ でんぷん さとう	
26 火	きんめげんまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	きんめげんまいごはん	714
	やさいかレー	ぶたにく とうにゅう	じゃがいも あぶら さとう	
	チキンクリスピー	とりにく	こむぎこ パンこ さとう あぶら	
	りんごのフレッシュサラダ		コールスロドレッシング マヨネーズ	りんご キャベツ きゅうり
27 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	584
	あすかじる	とりにく あぶらあげ とうふ しろみそ ぎゅうにゅう		
	あまみだれにくだんご(2こ)	とりにく	でんぷん さとう	
	うめずドレッシングサラダ	まぐろ かつおぶし	さとう あぶら	
28 木	こめこパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめこパン	666
	コーンスープ	とりにく かんてん ぎゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも あぶら	
	ツナマヨオムレツ	たまご まぐろ	マヨネーズ さとう でんぷん あぶら	
	キャベツのオリーブソテー	ウインナー	オリーブオイル	
29 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	648
	はるさめのちゅうかスープ	うずらたまご なるたまき むきえび	はるさめ あぶら ごまあぶら	
	はるまき	とりにく	でんぷん さとう こむぎこ あぶら	
	ハムともやしのサラダ	ハム	ごまドレッシング	



☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

旬の野菜をおいしく食べよう ベジ食べる給食の日

1月の旬の野菜は「だいこん」です

だいこんは、白い根の部分と緑色の葉の部分に分けられ、どちらも食べることができます。

根の部分は、煮物やサラダに使われ、水分が多く、胃のはたらきをよくしてくれます。

葉の部分は、菜飯の材料になり、ビタミンCが多く、かぜを予防するはたらきがあります。

冬のだいこんは、みずみずしく、甘みが強いといわれています。

高浜のとりめしを味わう学校給食の日

1月25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

にしおまっちゃだいく…抹茶