



令和6年 1月分献立表



豊川市学校給食課(学校給食センター)

日 曜	献立名	主な食品とその働き						メモ欄
		赤/体をつくる		緑/体の調子を整える		黄/体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	
10 水	ごはん 牛乳 中華スープ チンジャオロウスー りんご ◎角チーズ	なたまき 冷凍とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん はねぎ ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ もやし えのきたけ おろししょうが たけのこ りんご	ごはん さとう でんぷん 油		
11 木	わかめごはん 牛乳 白玉ぞう煮 厚焼きたまご ごまあえ	冷凍油揚げ 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	はくさい	ごはん さとう 白玉だんご さとう でんぷん さとう でんぷん すりごま		
12 金	ごはん 牛乳 五目きんぴら いわしのうめ煮 糸切りこんぶの煮付け	ぶた肉 いわし 揚げはん	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	ごぼう たけのこ こんにやく 梅肉	ごはん さとう 油 さとう でんぷん さとう		
15 月	麦ごはん 牛乳 いなりキーマカレー 米粉のコロッケ コールスローサラダ	ぶた肉 冷凍油揚げ ぶた肉 牛肉	牛乳	にんじん 冷凍トマト ピーマン にんじん パセリ	にんにく たまねぎ たまねぎ	ごはん 大麦 油 じゃがいも さとう 米粉/粉 粉 コールスロードレッシング		
16 火	ごはん 牛乳 煮みそ レバー入りつくね(◎2こ・◎3こ) しんごあえ [たくあん漬]	揚げはん 赤みそ とり肉 とり皮 とりレバー	牛乳	にんじん さやいんげん	だいごん こんにやく れんごん たまねぎ キャベツ きゅうり たくあん漬 [だいごん]	ごはん さといも さとう でんぷん さとう 米粉/粉 油 [さとう]		
17 水	ごはん 牛乳 生揚げのくず煮 さけの塩焼き れんごん炒め	ぶた肉 冷凍生揚げ さけ	牛乳	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	おろししょうが たまねぎ たけのこ れんごん エリンギ	ごはん さとう でんぷん さとう 油		
18 木	愛知の米粉入りパン 牛乳 豆乳スープ 揚げどり肉のトマトソースかけ キャベツソテー	豆乳 ベーコン とり肉	牛乳	パセリ 冷凍トマト	たまねぎ コーン キャベツ	愛知の米粉入りパン じゃがいも 米粉 さとう 油		
19 金	ごはん はっこう乳 ユッケジャンスープ 愛知県産食材入りぎょうざ(◎2こ・◎3こ) 切り干しだいごんのナムル	牛肉 赤みそ 白みそ ぶた肉	はっこう乳	にんじん にら にんじん	だいごん たまねぎ もやし たまねぎ れんごん	ごはん でんぷん でんぷん さとう 小麦粉 さとう 油 いらりごま	はっこう乳:学校配送	
22 月	麦ごはん 牛乳 はるさめスープ ビビンバ ミニトマト(2こ) かんそう小魚	牛肉	牛乳	にんじん はねぎ にんじん ほうれんそう ミニトマト	たまねぎ はくさい にんにく 大豆もやし	ごはん 大麦 はるさめ さとう でんぷん 油 いらりごま	豊川産ミニトマトの日 ビビンバ:麦ごはんにビ ビンバの具をのせ、まぜ ながら食べましょう	
23 火	ごはん 牛乳 やさいのふくめ煮 さんまの銀紙焼き きゅうりあえ [きゅうり漬]	揚げはん こうやどうふ さんま みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ 干しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり きゅうり漬 [きゅうり]	ごはん じゃがいも さとう さとう 米粉 [さとう]		

24日(水)～30日(火)は全国学校給食週間です

24 水	ごはん 牛乳 かきたま汁 カミカミとりだいごん みかん	とうふ 液卵 とり肉	牛乳	にんじん 青じそ にんじん	たまねぎ えのきたけ だいごん むきえだ豆 みかん	ごはん でんぷん 米粉 さとう 油	豊川産青じその日
25 木	ごはん 牛乳 コンソメスープ ハンバーグのワインソースかけ カラフル野菜カレーいため	ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん にんじん ブロッコリー ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん でんぷん さとう 油 じゃがいも 油	豊川産キャベツ・ブロッ コリー・ピーマンの日
26 金	ごはん 牛乳 えいようゴロゴロ! パワーみそしる いかフライのレモン煮 もやし炒め	とり肉 冷凍油揚げ 赤みそ いか	牛乳	にんじん	だいごん ごぼう こんにやく えのきたけ はくさい レモン果汁 もやし	ごはん さつまいも 油 さとう パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぷん 油	豊川産はくさいの日
29 月	ごはん 牛乳 いなか汁 しそ風味のさっぱりぶた大豆 [のりつくだに] いちご(2こ) ヨーグルト	生揚げ ぶた肉 水煮大豆 花かつお [のりつくだに [あまのり あおさめり]] 	牛乳	にんじん はねぎ にんじん 青じそ	たまねぎ ごぼう こんにやく だいごん しめじ いちご	ごはん じゃがいも 油 いらりごま [さとう でんぷん]	豊川産青じそいちごの日 ヨーグルト:学校配送
30 火	きしめん 牛乳 五目きしめん にぎすのフライ ミニぜんざい	とり肉 かまぼこ 冷凍油揚げ パックソース にぎす	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ 干しいたけ はくさい	きしめん でんぷん 油 パン粉 小麦粉 あずき 玄米だんご さとう	五目きしめん:郷土料理
31 水	ごはん 牛乳 とり肉とやさいのケチャップ炒め煮 スパニッシュオムレツ フレンチサラダ	とり肉 鶏卵 とり肉 フレンチドレッシング	牛乳	にんじん かぼちゃ にんじん	にんにく たけのこ たまねぎ エリンギ むきえだ豆 コーン キャベツ	ごはん でんぷん 油 でんぷん さとう 油 フレンチドレッシング	

●献立表の◎は小学校、①は中学校です。 ●食物アレルギーの確認は加工食品アレルギー表示表をご覧ください。 ●太字は愛知県でつくられた食品です。
●調味料やだし等については予定献立表をご覧ください。 ●都合により献立及び食品を変更する場合があります。

今年の給食週間のテーマ

「豊川市の児童生徒が考えた料理・地場産物を使った料理を楽しもう！」

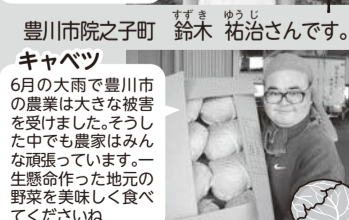
児童生徒対象の「地場産物を使用した学校給食献立コンクール」において、優秀賞を受賞した献立や郷土料理を中心に、農業がさかんな愛知県の食材を楽しめる献立を実施します。
給食週間中に実施される「カミカミとりだいごん」「カラフル野菜カレーいため」「えいようゴロゴロ! パワーみそしる」「しそ風味のさっぱりぶた大豆」は献立コンクール優秀賞受賞作品です。
※大量調理で実施するため、多少アレンジさせていただきます。



1月の「豊川産〇〇の日」豊川でつくられた食材です!



豊川市千両町 日恵野 佑哉さんです。



豊川市御津町 渡邊 泰弘さんです。

給食レシピの紹介 生揚げのくず煮

- 〈材料(4人分)〉
- ・サラダ油 …………… 小さじ1
 - ・ぶたももひき肉 …………… 80g
 - ・酒 …………… 小さじ1
 - ・にんじん(いちょう切り) …… 120g
 - ・たまねぎ(1/2スライス) …… 200g
 - ・たけのこ(短冊切り) …………… 60g
 - ・生揚げ(さいのめ、油抜き) …… 180g
 - ・チンゲンサイ(1cm) …………… 80g
 - ・和風だし …………… 小さじ1
 - ・A・さとう …………… 大さじ1
 - ・しょうゆ …………… 大さじ1/2
 - ・でんぷん …………… 小さじ1
 - ・おろししょうが …………… 2g
 - ・一味唐辛子 …………… 少々

- 〈作り方〉
- ①ぶたももひき肉には酒をふっておく。
 - ②サラダ油で①を炒めて火が通ったら、にんじん、たまねぎ、たけのこを炒める。
 - ③水100ccを入れ、やさいがやわらかくなったら、調味料A、生揚げ、チンゲンサイを加える。
 - ④水溶きでんぷんを加えてとろみをつけ、おろししょうが、一味唐辛子を入れて仕上げる。



予定献立表・加工食品アレルギー表示表・給食レシピ・食材産地などは豊川市学校給食課のホームページでご覧いただけます。

毎月19日は「食育の日～うちでごはんの日～」です