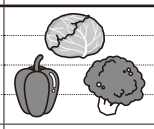
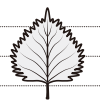
令和6年 1月分献立表

豊川市学校給食課（南部学校給食センター）

日	曜	献立名		主な食品とその働き 赤／体をつくる 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑／体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄／体を動かすエネルギーになる 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	メモ欄
10	水	麦ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**　大麦		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
		はるさめスープ				にんじん　**はねぎ**	たまねぎ　**はくさい**	はるさめ		
		ビビンバ		牛肉		にんじん　ほうれんそう	にんにく　大豆もやし	さとう　でんぷん	油　いりごま	
		ミニトマト（2こ）				**ミニトマト**				
		かんそう小魚			かたくちいわし			さとう		
11	木	愛知の米粉入りパン　牛乳			**牛乳**			**愛知の米粉入りパン**		
		豆乳スープ		豆乳　ベーコン		パセリ	たまねぎ　コーン	じゃがいも	油	
		揚げどり肉のトマトソースかけ		とり肉		**冷凍トマト**		**米粉**　さとう	油	
		キャベツソテー					**キャベツ**		油	
12	金	わかめごはん　牛乳			**牛乳**　わかめ			**ごはん**　さとう		
		白玉ぞう煮		**冷凍油揚げ**		にんじん　**こまつな**	**はくさい**	白玉だんご		
		厚焼きたまご		鶏卵				さとう　でんぷん	油	
		ごまあえ				にんじん	**キャベツ**　**きゅうり**	さとう	すりごま	
15	月	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		五目きんぴら		**ぶた肉**		にんじん　さやいんげん	ごぼう　たけのこ　こんにゃく	さとう	油	
		いわしのうめ煮		いわし			梅肉	さとう　でんぷん		
		糸切りこんぶの煮付け		揚げはん	糸切りこんぶ	にんじん		さとう		
16	火	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		中華スープ		なるとまき　**冷凍とうふ**		にんじん　**はねぎ**	たまねぎ　**もやし**　えのきたけ		油	
		チンジャオロウスー		**ぶた肉**		ピーマン　赤ピーマン	おろししょうが　たけのこ	さとう　でんぷん	油	
		りんご					りんご			
		㊥角チーズ			角チーズ					
17	水	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		煮みそ		揚げはん　**赤みそ**		にんじん　さやいんげん	**だいこん**　こんにゃく　**れんこん**	さといも　さとう		
		レバー入りつくね（㊫２こ・㊥３こ）		とり肉　とり皮　とりレバー			たまねぎ	でんぷん　さとう　米粉パン粉	油	
		しんこあえ ［たくあん漬］					**キャベツ**　**きゅうり**　たくあん漬 ［だいこん］	［さとう］		
18	木	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		生揚げのくず煮		**ぶた肉**　冷凍生揚げ		にんじん　チンゲンサイ	おろししょうが　たまねぎ　たけのこ	さとう　でんぷん	油	
		さけの塩焼き		さけ						
		れんこん炒め				さやいんげん	**れんこん**　エリンギ	さとう	油	
19	金	麦ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**　大麦		
		いなりキーマカレー		**ぶた肉**　**冷凍油揚げ**		にんじん　**冷凍トマト**　ピーマン	にんにく　たまねぎ		油	
		米粉のコロッケ		ぶた肉　牛肉		にんじん　パセリ	たまねぎ	じゃがいも　さとう　米粉パン粉　米粉	油	
		コールスローサラダ	コールスロードレッシング			にんじん	コーン　**キャベツ**		コールスロードレッシング	
22	月	ごはん　はっこう乳			はっこう乳			**ごはん**		はっこう乳:学校配送
		ユッケジャンスープ		牛肉　**赤みそ**　白みそ		にんじん　にら	**だいこん**　たまねぎ　**もやし**	でんぷん	油	
		愛知県産食材入りぎょうざ（㊫２こ・㊥３こ）		ぶた肉		**にんじん**	たまねぎ　**れんこん**	でんぷん　さとう　小麦粉	油	
		切り干しだいこんのナムル				にんじん　ほうれんそう	切り干しだいこん　にんにく	さとう	油　いりごま	
23	火	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		とり肉とやさいのケチャップ炒め煮		とり肉		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	でんぷん	油	
		スパニッシュオムレツ		鶏卵　とり肉		かぼちゃ		でんぷん　さとう	油	
		フレンチサラダ	フレンチドレッシング			にんじん	コーン　**キャベツ**		フレンチドレッシング	
24日（水）～ 30日（火）は全国学校給食週間です										
24	水	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		豊川産はくさいの日
		えいようゴロゴロ！パワーみそしる		とり肉　**冷凍油揚げ**　**赤みそ**		にんじん	**だいこん**　ごぼう　こんにゃく　えのきたけ　**はくさい**	さつまいも	油	
		いかフライのレモン煮		いか			レモン果汁	さとう　パン粉　小麦粉 コーンフラワー　でんぷん	油	
		もやし炒め				にんじん	**もやし**		油	
25	木	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		豊川産青じそ・いちごの日 ヨーグルト:学校配送
		いなか汁		生揚げ		にんじん　**はねぎ**	たまねぎ　ごぼう　こんにゃく			
		しそ風味のさっぱりぶた大豆 ［のりつくだに］		**ぶた肉**　**水煮大豆**　花かつお	のりつくだに ［あまのり　あおさのり］	にんじん　**青じそ**	**だいこん**　しめじ	じゃがいも ［さとう　でんぷん］	油　いりごま	
		いちご（２こ）					**いちご**			
		ヨーグルト			ヨーグルト					
26	金	きしめん　牛乳			**牛乳**			**きしめん**		五目きしめん:郷土料理
		五目きしめん		とり肉　かまぼこ　**冷凍油揚げ**		にんじん　**はねぎ**	たまねぎ　干ししいたけ　**はくさい**	でんぷん		
		にぎすのフライ	パックソース	**にぎす**				パン粉　**小麦粉**	油	
		ミニぜんざい						あずき　**玄米だんご**　さとう		
29	月	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		豊川産キャベツ・ブロッコリー・ピーマンの日
		コンソメスープ		ベーコン		にんじん	たまねぎ　**キャベツ**		油	
		ハンバーグのワインソースかけ		とり肉　ぶた肉			たまねぎ	でんぷん　さとう	油	
		カラフル野菜カレーいため				にんじん　**ブロッコリー**　**ピーマン**　赤ピーマン		じゃがいも	油	
30	火	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		豊川産青じその日
		かきたま汁		とうふ　液卵		にんじん　**青じそ**	たまねぎ　えのきたけ	でんぷん		
		カミカミとりだいこん		とり肉		にんじん	**だいこん**　むきえだ豆	**米粉**　さとう	油	
		みかん					みかん			
31	水	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		やさいのふくめ煮		揚げはん　こうやどうふ		にんじん　さやいんげん	たけのこ　干ししいたけ　たまねぎ	じゃがいも　さとう		
		さんまの銀紙焼き		さんま　みそ				さとう　米粉		
		きゅうりあえ ［きゅうり漬］					**キャベツ**　**きゅうり**　きゅうり漬 ［きゅうり］	［さとう］		

●献立表の㊫は小学校、㊥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「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」「カラフル野菜カレーいため」「カミカミとりだいこん」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！

青じそ

大葉の香りや風味は色々な料理を引き立てます。風邪予防にもなりますので、色々な料理でたくさん食べて元気に学校生活を送ってください

豊川市院之子町　鈴木（すずき）　祐治（ゆうじ）さんです。

はくさい

採り立ての野菜は美味しく、栄養価も豊富です。急に寒くなったので、鍋でたくさんのハクサイを美味しく味わってください

豊川市千両町　日恵野（ひえの）　佑哉（ゆうや）さんです。

キャベツ

6月の大雨で豊川市の農業は大きな被害を受けました。そうした中でも農家はみんな頑張っています。一生懸命作った地元の野菜を美味しく食べてくださいね

豊川市御津町　渡邊（わたなべ）　泰弘（やすひろ）さんです。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」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（1㎝） …… 80ｇ
- A ・和風だし …… 小さじ1
- A ・さとう …… 大さじ1
- A ・しょうゆ …… 大さじ11/2
- ・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。

©いなりん

学校給食課

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。