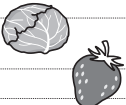
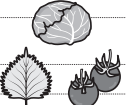




令和7年 1月分献立表



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						メモ欄
			赤／体を作る		緑／体の調子を整える		黄／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	
8	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		みそ汁	とうふ 冷凍油揚げ 赤みそ		はねぎ	だいこん たまねぎ えのきたけ			
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが	でんぶん	油	
		やさい炒め			にんじん	もやし コーン		油	
9	木	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 かまぼこ		にんじん こまつな	はくさい 干ししいたけ ごぼう	白玉だんご		
		厚焼きたまご	鶏卵				さとう でんぶん	油	
		れんこん炒め			にんじん さやいんげん	れんこん	さとう	油	
10	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 大麦		
		米粉のカレーライス	ぶた肉 豆乳		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	
		ひじきと大豆のサラダ	ごまドレッシング 水煮大豆	ひじき		コーン キャベツ		ごまドレッシング	
		福神漬	なた豆		しそ	だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが	さとう		
14	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		生揚げの甘辛炒め	ぶた肉 揚げはん 冷凍生揚げ		にんじん はねぎ	おろししょうが たまねぎ たけのこ	でんぶん さとう	油	
		いわしのうめ煮	いわし			梅肉	さとう でんぶん		
		ごまあえ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	すりごま	
15	水	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	たまねぎ エリンギ むきえだ豆	じゃがいも でんぶん	油	
		スパニッシュオムレツ	鶏卵 とり肉		かぼちゃ		でんぶん 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	
16	木	ごはん 牛乳	コーヒー糖	牛乳			ごはん コーヒー糖		
		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 しいたけ 根深ねぎ	でんぶん	油	
		チヂミ	ぶた肉 とり肉		ねぎ にんじん		米粉	油	
		やさいのナムル			にんじん こまつな	もやし にんにく	さとう	油	
17	金	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 干ししいたけ	でんぶん		
		米粉のほきフライ	ほき				米粉	油	
		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		
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		いなか汁	生揚げ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく えのきたけ			
		てりやきハンバーグ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	さとう でんぶん	油	
		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〕		
21	火	愛知の米粉入りパン 牛乳		牛乳			愛知の米粉入りパン		
		米粉のコーンクリームスープ	豆乳		パセリ	たまねぎ コーン クリームコーン	じゃがいも	油	
		と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	
22	水	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
		五目きんぴら	ぶた肉		にんじん さやいんげん	おろししょうが ごぼう たけのこ こんにゃく	さとう	油 いりごま	
		かつおのおかか煮	かつお かつおぶし			しょうが	さとう でんぶん		
		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〕		
23	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		煮みそ 〔いわしのすりみだんご〕	赤みそ いわしのすりみだんご 〔たら いわし〕		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう 根深ねぎ 〔たまねぎ しょうが〕	さといも さとう 〔でんぶん さとう〕		
		キャベツ入りつくね	とり肉 かつおぶし			キャベツ しょうが	でんぶん さとう	油	
		りんご				りんご			
		㊤角チーズ		角チーズ					
24日(金) ～ 30日(木)は全国学校給食週間です									
24	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		豊川産青じその日 おやさいたっぷりまぜ まぜケチャップごはん: ごはんにケチャップご はんの具をのせ、まぜな がら食べましょう。
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん コーン エリンギ		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(小麦粉) 米粉	油	
		おやさいたっぷり まぜまぜケチャップごはん	ぶた肉		にんじん ブロッコリー 青じそ 冷凍トマト	にんにく しょうが たまねぎ		油	
27	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		やさいの甘み白マーボ	ぶた肉 冷凍とうふ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ コーン グリンピース	でんぶん	油	
		ショウロンボウ(㊤1、2年1こ・その他2こ)	ぶた肉			たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ でんぶん さとう 小麦粉	油	
		もやし炒め			にんじん	もやし		油	
28	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		豊川産キャベツ・いち ごの日
		食べたらほっとする♪ ちゃんぽん風クリーミー春雨スープ	とり肉 かまぼこ 豆乳		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しいたけ	はるさめ	油	
		ぎょうざ(㊤2こ・㊤3こ)	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パン粉 でんぶん さとう 小麦粉	油	
		いちご(2こ)				いちご			
29	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		豊川産キャベツ・青じ そ・ミニトマトの日
		とよ川やさいたっぷり元気になる 大葉いりホイコーロー	ぶた肉 赤みそ		にんじん ピーマン 青じそ	キャベツ なす たまねぎ しめじ	さつまいも	油	
		しゅうまい(㊤2こ・㊤3こ)	ぶた肉 とり肉 たら			たまねぎ	でんぶん パン粉 さとう 小麦粉	油	
		ミニトマト(2こ)			ミニトマト				
30	木	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 しめじ はくさい	でんぶん		
		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 さとう 白玉だんご		
31	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 大麦		
		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	じゃがいも さとう		
		ぶた肉丼	ぶた肉			おろししょうが たまねぎ こんにゃく	さとう でんぶん	油	
		みかん				みかん			

●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。 ●太字は愛知県で作られた食品です。
●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「おやさいたっぷりまぜまぜケチャップごはん」「やさいの甘み白マーボ」「食べたらほっとする♪ちゃんぽん風クリーミー春雨スープ」「とよ川やさいたっぷり元気になる大葉いりホイコーロー」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！

キャベツ

豊川市麻生田町 近藤 透さんです。

豊川市豊川町 稲吉 祐太さんです。

豊川市本野町 大竹 利彦さんです。

いちご

新しい技術を取り入れ、愛情をこめて、いちごを作っています。甘くて、栄養たっぷりないちごをたくさん食べてください。

ミニトマト

安全・安心、丁寧にミニトマトを栽培しています。美味しく食べてください。

青じそ

青じそは栄養たっぷりです！おいしく食べて、冬も元気に過ごしましょう！

給食レシピの紹介 とり肉とやさいのケチャップ炒め煮

〈材料(4人分)〉—

・サラダ油	…………	小さじ1	・たまねぎ	…	260g	A・洋風だし … 小さじ1 ・ソース … 小さじ1弱 ・ケチャップ… 大さじ2と1/2 ・しょうゆ … 小さじ2 ・いちょう切り)
・とりむね肉(角切り)	…	140g	(1/2スライス)			
・酒	……………	大さじ1/2	・じゃがいも(角切り)	……	120g	
・にんじん	…	100g	・エリンギ(せん切り)	…	40g	
			・むきえだ豆	……………	20g	

〈作り方〉

①とりむね肉には酒をふっておく。 ③やさいに火が通ったら調味料A、エリンギ、むきえだ豆を加える。

②サラダ油で①を炒めて火が通ったら、にん ④エリンギがしんなりしたら水溶きでんぶんを加え、とろみをつけて仕上げる。



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。