

1 月 予 定 献 立 表

2021 年 1 月

★学校給食で巡る！日本全国郷土料理＆特産物食べ歩きツアー開催★

(愛西市)佐境西中学校

献立名	休を作るものになるもの（原色）		主に体の調子を整えるものになる（緑色）		主にエネルギーのものを調子になるもの（黄色）		びこ
	1群（肉・魚・卵・豆・豆腐）	2群（牛乳・乳製品・乳・油・海苔）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（米・パン・めん・いも・炒め）	6群（油脂）	
7 献立名	とろろカレー	ぶたにく	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん ジャがいも	あぶら	【広島県】
牛 乳	オムレツ（たまご）	牛乳	トマトゼリー	みかん レモンかじゅう	カレーうどん		
8 献立名	けいちゃんやき	ぶたにく まめみそ	にんじん ビーマン	キャベツ にんにく	ごはん	ごまあぶら	【岐阜県】
金 牛 乳	ぶくじんあえ	ぶたにく なまあげ		はくさい【あいち】 ぶくじんづけ	さといも		【東京都】
	そうへいじる	まめみそ しろうも		れんこん ごぼう だいこん			【三重県】
12 献立名	あげじゃがいものそぼろに	とりにく はんぺん	にんじん	たまねぎ グリンピース	ごはん ジャがいも	あぶら	
火 牛 乳	いんげんのおかかあえ	かつおぶし	さやいんげん	だいこん	さとう でんぶ		【千葉県】
	オレンジひとくちやさいゼリー				オレンジひとくちやさいゼリー		
13 献立名	しゅうまいのやさいあんかけ	しゅうまい（ぶたにく）	ビーマン	たまねぎ	ごはん	ごまあぶら	
水 牛 乳	だいずもやしのだいこんからづけ	するめ	ターツアイ にんじん	だいずもやし	さとう	ごまあぶら	
	ちゅうかスープ	とりにく		ほししいたけ はくさい【あいち】	はるさめ		
				ヤングコーン にんにく			
14 献立名	メバルのみそネズやき	メバル しろうも	にんじん さやいんげん	はくさい【あいち】	ごはん	マヨネーズ	鉄強化
木 牛 乳	ひじきのいために	なまあげ だいず		だいこん もやし こんにゃく にんにく	さとう	あぶら	献立 【広島県】
	びしゅなべ	ぶたにく あらあげ		キャベツ パにしょうが			
15 献立名	とろろやきそば	ぶたにく ハム	にんじん		ごはん ロールパン	あぶら	【栃木県】
金 牛 乳	かにクリームコロッケ	コロッケ（かに）	ミニトマト【あいち】		やきそばめん ジャがいも	あぶら	
	ミニトマト				コロッケ（パンこ）		
18 献立名	のっぺ	とりにく かまぼこ	にんじん さやえんどう	こんにゃく だけのこ	ごはん	さといも	【新潟県】
月 牛 乳	ニジマス（あいち）	ニジマス（あいち）	ごまつな	れんこん ほししいたけ			
	ごまつなとあえのあえもの	あぶらあげ		キャベツ なめだけ			
	みかん			みかん			
19 献立名	きんめロウカット	つくね（とりにく・レバー）		だいこん にんにく	きんめロウカットげんまいごはん	あぶら	食育の日
火 牛 乳	げんまいごはん	ぶたにく しろうも	にんじん【あいち】	もやし たまねぎ	ごむぎこ でんぶ	バター	★食育コンクール
	★だいこんのカレースティックフライ			しょうが にんにく	ジャがいもだんご	ごまあぶら	最優秀賞 【北海道】
	どさんこじる						
20 献立名	はかたふうとんごつラーメン	ぶたにく なると	にんじん	たまねぎ ねぎ だけのこ	ちゅうかめん	あぶら	【福岡県】
水 牛 乳	だいがくち			きゅうり	さつまいも さとう	あぶら	かみかみ
	きりぼしだいこんのかみかみあえ			えだまめ しょうが	さとう	ごまあぶら	献立
21 献立名	はっほうさい	ぶたにく えび	チンゲンサイ にんじん	はくさい【あいち】	ごはん さとう でんぶ	ごまあぶら	
木 牛 乳	ぎょうざ	いか		だけのこ しょうが			
	きゅうりのかおりあえ	ぎょうざ（ぶたにく）		ヤングコーン	ぎょうざ（ごむぎこ）	ごまあぶら	
				きゅうり	さとう		
22 献立名	ハッシュドビーフ	ぎゅうにく【あいち】	にんじん	にんにく たまねぎ	あいちのごめこパン	あぶら	【愛知県】
金 牛 乳	みずな		みずな	マッシュルーム	ハヤシルウ		
	みずな			だいこん とうもろこし			
	フルーツパバロア		ぎゅうにく	みかん パイン りんご	パバロアのもと		
25 献立名	トンチキどん	ぶたにく	にんじん	たまねぎ しょうが	ごはん さとう	あぶら	【三重県】
月 牛 乳	けんちんじる	とうふ とりにく	みつば	れんこん【あいち】	しらたまだんご	ごまあぶら	★食育コンクール
	あべかわだんご	きなこ		こんにゃく			24日～30日 【静岡県】
26 献立名	あおもりしょうがみそおでん	とりにく がんもどき	ごんぶ	だいこん こんにゃく	あいちのだいこんごはん	さとう	【青森県】
火 牛 乳	だいこんごはん	まめみそ しろうも	にんじん	しょうが			
	にぎすフライ	にぎすフライ（にぎす）			にぎすフライ（パンこ）	あぶら	
	しんこあえ			きゅうり はくさい【あいち】			
27 献立名	だしおろカレーきしめん	ぶたにく かまぼこ	にんじん	たまねぎ こしほね【あいち】	きしめん カレーうどん		【愛知県】
水 牛 乳	しゅんぎく	なまあげ	しゅんぎく【あいち】	ほししいたけ			
	いきなりだんごふうむしパン	まぐろサラダあさづけ		とうもろこし	さつまいも むしパン	あぶら	【熊本県】
		あまなっとう					
28 献立名	チキン南蛮	なごりコチン【あいち】	パセリ	しょうが にんにく	ごはん ごむぎこ でんぶ	あぶら	【宮崎県】
木 牛 乳	ゆかりあえ	たまご	ゆかり	キャベツ きゅうり	さとう		
	いわしのつみれじる	つみれ（いわし）	にんじん	かぶ れんこん ねぎ			
	わふうおろしハンバーグ	ハンバーグ（とりにく）		だいこん			
29 献立名	かけあえ	いか しろうも	ほうれんそう	だけのこ	ごはん さとう でんぶ	さとう	【佐賀県】
金 牛 乳	ゆばとめかぶのすましじる	ゆば とうふ	にんじん	はくさい【あいち】			

※ごはん、牛乳は愛知県産物産を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

★今月の栄養価★

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%
小学校1月平均	593	16.3	27.5	中学校1月平均	743	15.6	25.0

愛知県では、学校給食に県産の牛肉や名古屋コーチン、「さけ・ます類、うなぎ、いわし類」
を無償で提供しています。1月の献立では、18日の「ニジマスの甘煮」、22日の「ハッシュド
ビーフ」、28日の「チキン南蛮」で使用します。

★ 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

各料理の詳しい紹介は、後日記布する「食育だより～全国学校給食週間特別号～」をご覧ください。

★ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。



愛西市給食キャラクター・モグモグちゃん
最優秀賞
モグモグちゃん