

# 令和6年1月分学校給食献立表

豊橋市曙学校給食センター

日	曜日	配膳例	献立名	食品の種類と体内でのほたらき						エネルギー(kcal)	メモらん
				①主に体の組織をつくる食品群		②主に体の調子を整える食品群		③主にエネルギーになる食品群			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10	水		ごはん 牛乳 ひじきふりかけ ごぼう入りつくね(小2こ、中高3こ) そえやさい 中華スープ煮	ひじきふりかけ とり肉 豚肉、豆腐	牛乳、ひじきふりかけ	ごまつな にんじん、にら	ごぼう、たまねぎ キャベツ、コーン はくさい、たまねぎ、たけのこ しいたけ	ごはん はるさめ	米油 ごま油、米油	584 766	そえやさい：こまつなは豊橋産
11	木		皿 ロールパン 牛乳 米粉コロッケ そえやさい ポークビーンズ		牛乳	ごまつな にんじん、トマト	キャベツ たまねぎ	ロールパン 米粉、じゃがいも 砂糖	米油 米油 米油	736 920	ロールパン：小麦粉は50%愛知県産 そえやさい：こまつなは豊橋産
12	金		ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの甘辛い 生揚げと根菜のみそ汁 みかん	豚肉 生揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	ごぼう、こんにゃく はくさい、根深ねぎ、だいこん みかん	ごはん 砂糖 さといも	ごま、米油、ごま油	604 759	
15	月		ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 そえやさい つくね汁	いわし とりだんご、生揚げ	牛乳	にんじん にんじん、葉ねぎ	しょうが キャベツ だいこん、ごぼう	ごはん	米油	594 757	
16	火		ごはん 牛乳 やさいたっぷりチャプチェ ジンジャースープ	豚肉 ベーコン、豆腐	牛乳	チンゲンサイ、にんじん にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、キャベツ、しいたけ だいこん、もやし、コーン しょうが	ごはん、ココア糖 はるさめ、砂糖	ごま、ごま油、米油 米油	585 736	
17	水		麦ごはん 牛乳 ひじき入りぎょうざ(小2こ、中高3こ) そえやさい マーボー豆腐	とり肉 豚肉、大豆、豆腐 とりレバー、赤みそ	牛乳	ひじき にんじん 葉ねぎ	キャベツ、たまねぎ もやし しょうが、にんにく、たまねぎ たけのこ、しいたけ	麦ごはん 小麦粉 砂糖、でん粉	米油 米油 ごま油、米油	674 870	
18	木		皿 ソフトめん 牛乳 ハムとやさいのソテー カレーソース	ロースハム 豚肉、豆乳	牛乳	ごまつな にんじん	キャベツ、コーン たまねぎ、えだまめ	ソフトめん じゃがいも	米油 米油	611 733	ソフトめん：小麦粉は50%愛知県産 ハムとやさいのソテー：こまつなは豊橋産
19	金		ごはん 牛乳 れんこんサンドフライ そえやさい 煮干し入り豚汁	とり肉 豚肉、油揚げ、豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん にんじん、葉ねぎ	れんこん キャベツ、えだまめ だいこん、ごぼう	ごはん 小麦粉 じゃがいも	米油 米油	610 803	愛知を食べる学校給食の日 煮干し入り豚汁：みそと煮干し粉をといて味付けしています
22	月		ごはん 牛乳 にぎすフライ ゆでやさい かんと煮	P卵無マヨネーズ にぎす 揚げはんぺん、かんもどき	牛乳	ブロッコリー にんじん、さやいんげん	コーン、キャベツ こんにゃく、だいこん	ごはん 小麦粉	米油、卵無マヨネーズ	613 776	
23	火		麦ごはん 牛乳 ドライカレー オムレツ ABCマカロニスープ	豚肉、大豆 卵 ベーコン	牛乳	にんじん にんじん、パセリ	にんにく、しょうが、たまねぎ グリーンピース キャベツ、コーン、セロリ	麦ごはん マカロニ、じゃがいも	米油	644 811	
24	水		なめし(ごはん) 牛乳 煮みそ ふのすまし汁 一口蒲郡みかんゼリー	なめしふりかけ 生揚げ、揚げはんぺん 赤みそ とり肉、油揚げ	牛乳	なめしふりかけ にんじん、みつば	こんにゃく、だいこん、根深ねぎ たまねぎ、えのきたけ みかん	ごはん さといも、砂糖 ふ 砂糖		560 710	なめし、煮みそ：三河の郷土料理
25	木		皿 ロールパン 牛乳 ウインナーソテー 米粉のホワイトシチュー	ウインナー とり肉、白いんげん豆	牛乳	にんじん、ブロッコリー	キャベツ、エリンギ、えだまめ たまねぎ	ロールパン じゃがいも	米油 米油	624 794	ロールパン：小麦粉は50%愛知県産 米粉のホワイトシチュー：ブロッコリーは豊橋産
26	金		ごはん 牛乳 ささみ青じそフライ ミニトマト(小1こ、中高2こ) 生揚げとやさいの煮つけ	とり肉 生揚げ、ちくわ	牛乳	青じそ ミニトマト にんじん、ごまつな	こんにゃく、だいこん、ごぼう	ごはん 小麦粉 砂糖	米油	622 785	愛知を食べる学校給食の日 生揚げとやさいの煮つけ：こまつなは豊橋産 ささみ青じそフライ：青じそは豊橋産 ミニトマト：豊橋産
29	月		ごはん 牛乳 さばの土佐煮 煮なます シンシン豆乳スープ	さば、かつお節 油揚げ 豚肉、豆腐、うずら卵 豆乳、白みそ	牛乳	にんじん にんじん、ブロッコリー	切干しだいこん たまねぎ、キャベツ	ごはん 砂糖		609 777	シンシン豆乳スープ：広報とよはし1月号掲載献立
30	火		ごはん 牛乳 だいこんサラダ みそ煮込みうどん	小魚 Pごまドレッシング かまぼこ、とり肉、油揚げ 赤みそ	牛乳、小魚	にんじん、葉ねぎ	だいこん、きゅうり、コーン はくさい、根深ねぎ	ごはん うどん、砂糖	ごまドレッシング	606 768	みそ煮込みうどん：愛知県の郷土料理
31	水		皿 スライスパン 牛乳 チーズハンバーグサンド(ハンバーグ) チーズハンバーグサンド(ゆでやさい) 青じそ入りポトフ	スライスチーズ 豚肉、とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん、青じそ	たまねぎ キャベツ だいこん、たまねぎ、カリフラワー	スライスパン 砂糖、でん粉 じゃがいも		678 768	スライスパン：小麦粉は50%愛知県産 青じそ入りポトフ：青じそは豊橋産

- 献立は都合により変更する場合があります。
- スプーンマーク はスプーンをつけます。
- 献立名の①は学校へ直送します。
- 小学校のエネルギー(kcal)は、中学年の量を表示しています。
- P(パック)…卓上調味料のことで、各学級1本です。
- 太文字は愛知県産の予定です。

※給食についてのご意見、ご質問は曙給食センター電話 21-6071 または保健給食課電話 51-2835 へお問合せください。

28品目のアレルゲンを含む商品の情報は裏面に表示しています。28品目以外のアレルゲンを含む食品の情報が必要な場合は、担当給食センターまたは保健給食課にてご確認ください。

※この面は、すべての食品が表示されているわけではありません。(加工品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)  
※この面は、すべての調味料が表示されているわけではありません。  
※同じ献立名でも使用する食品が異なる場合があります。裏面をご確認ください。

## ★献立紹介★「生揚げとやさいの煮つけ」

### 1人分材料

- こんにゃく…………… 10g(短冊切り、ボイル)
- 生揚げ…………… 30g(一口大、油抜き)
- ちくわ…………… 20g(小口切り)
- にんじん…………… 20g(いちょう切り)
- だいこん…………… 60g(いちょう切り)
- こまつな…………… 8g(1cm)
- ごぼう…………… 35g(小口切り、酢水につける)
- 酢…………… 小さじ1/5(ごぼう用)
- 三温糖…………… 小さじ1/2
- たまりしょうゆ…………… 小さじ1
- みりん…………… 小さじ1/6
- 削り節…………… 1g

豊橋産のこまつなを使った料理です。カルシウム豊富な生揚げと野菜がたっぷりとれます。ご家庭でも作ってください。

### 作り方

- ① 削り節でだしをとり、にんじん、だいこん、こんにゃく、ごぼうを煮る。
- ② aで調味する。
- ③ ちくわ、生揚げを入れて煮る。
- ④ こまつなを入れて仕上げる。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です

### 全国学校給食週間

【期間】1月24日～30日

1月24日から1月30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食は「生きた教材」として、地域の食材や食文化を伝え、栄養バランスの良い食事のお手本とされています。豊橋市では、学校給食週間中、愛知県の郷土料理や、地元の食材を多く使った給食が登場します。



保健給食課HP

### とよはし産学校給食の日

#### キャベツ

1月に使用されるキャベツはすべて豊橋産です。豊橋市は全国でも有数のキャベツの産地です。



1月に提供するマーボー豆腐の調理風景の動画を掲載中！ぜひご覧ください！



保健給食課公式 YouTube