

令和8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	曜日	配膳例	食品の種類と体内でのほたらき							エネルギー (kcal) 小学校 中学校	メモらん
			献立名	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		
				魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 (種実)		
8	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		671 865		
		ひじき入り揚げぎょうざ (小2こ、中3こ)	とり肉	ひじき		キャベツ、たまねぎ	小麦粉	なたね油			
		もやしいため			にんじん	もやし		米油			
		マーボー豆腐 箸	豚肉、大豆、豆腐 とりレバー、赤みそ	葉ねぎ	しょうが、にんにく、たまねぎ たけのこ、しいたけ	砂糖、でん粉	ごま油、米油				
9	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		604 767	ミニトマト：豊橋産	
		さんまの銀紙焼き	さんま、赤みそ、白みそ				砂糖				
		ミニトマト (小1こ、中2こ)		ミニトマト							
		五目きんぴら	豚肉、揚げはんぺん	にんじん、さやいんげん	こんにゃく、ごぼう、切干しいたけ	砂糖	米油、ごま油				
13	火	ごはん 牛乳	小魚	牛乳、小魚			ごはん		582 767		
		肉だんごの甘酢あんかけ (小2こ、中3こ)	とり肉			たまねぎ					
		そえやさい			キャベツ、コーン		米油				
		中華スープ	豚肉、豆腐	わかめ	にんじん、チンゲンサイ	はくさい、たまねぎ、たけのこ しいたけ	はるさめ	ごま油、米油			
14	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		595 746		
		豚肉とごぼうの甘辛いいため	豚肉		にんじん、さやいんげん	ごぼう、こんにゃく	砂糖	ごま、米油、ごま油			
		生揚げとやさいの煮つけ	生揚げ、揚げはんぺん	にんじん、ごまつな	だいこん、たまねぎ	砂糖					
		みかん				みかん					
15	木	皿	ロールパン 牛乳	牛乳			ロールパン		736 920	ロールパン：小麦粉は50%愛 知県産	
		米粉コロッケ	Pソース				じゃがいも、米粉	なたね油			
		ゆでやさい			にんじん	キャベツ	砂糖	米油			
		ポークビーンズ 箸	豚肉、大豆		にんじん、トマト	たまねぎ					
16	金	金芽玄米ごはん 牛乳		牛乳			金芽玄米ごはん		629 797	豊橋市の偉人にちなんだ献立	
		ほうれんそう入りオムレツ	卵		ほうれんそう						
		キャベツソテー				キャベツ、コーン	米油				
		村井弦斎の豆入り米粉カレー 箸	豚肉、大豆	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ	じゃがいも	米油				
19	月	ごはん 牛乳	角チーズ	牛乳、チーズ			ごはん		600 754		
		はるさめとやさいのオイスターソースいため	豚肉		チンゲンサイ、にんじん	キャベツ、たまねぎ、しいたけ	はるさめ、砂糖	ごま油、米油			
		ジンジャースープ	とりだんご、豆腐	にんじん、にら	だいこん、もやし、しょうが	ごま油、米油					
20	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		625 790		
		とりの竜田揚げ	とり肉					なたね油			
		塩こんぶあえ		こんぶ	ごまつな、にんじん	キャベツ	ごま、ごま油				
		おでん	がんもどき、ちくわ 揚げはんぺん、うずら卵		にんじん	こんにゃく、だいこん	さといも				
21	水	皿	ソフトめん 牛乳	牛乳			ソフトめん		610 727	ソフトめん：小麦粉は70%愛 知県産	
		りんご				りんご					
		ベーコンとやさいのソテー	ベーコン		チンゲンサイ	キャベツ、コーン	米油				
		米粉カレーソース	豚肉、大豆	にんじん	たまねぎ		じゃがいも	米油			
22	木	皿	サンドイッチパンズ 牛乳	牛乳			サンドイッチパンズ		661 750	サンドイッチパンズ：小麦粉 は50%愛知県産 青じそ入りポトフ：青じそは 豊橋産	
		ハンバーガー (ハンバーグ)	豚肉、とり肉			たまねぎ	ココア糖				
		ハンバーガー (ゆでやさい)				キャベツ	砂糖、でん粉				
		青じそ入りポトフ 箸	ウインナーソーセージ	にんじん、青じそ	だいこん、たまねぎ、カリフラワー	じゃがいも					
23	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		631 824	愛知を食べる学校給食の日 煮干し入り豚汁：煮干し粉で だしをとっています	
		れんこんサンドフライ	とり肉			れんこん	小麦粉	なたね油			
		そえやさい				キャベツ、えだまめ	米油				
		煮干し入り豚汁	豚肉、油揚げ、豆腐、赤みそ	煮干し粉	にんじん、葉ねぎ	だいこん、ごぼう	さといも				
		一口蒲郡みかんゼリー				みかん	砂糖				
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		609 768	さくさく煮：福島県の郷土料理	
		さばのてり焼き	さば			はくさい					
		ごまあえ		にんじん、ほうれんそう	こんにゃく、ごぼう、だいこん しいたけ	砂糖	ごま				
		さくさく煮	とり肉、揚げはんぺん 焼豆腐	にんじん、さやえんどう		さといも					
27	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		665 837	愛知を食べる学校給食の日 ささみ青じそフライ：青じそ は豊橋産	
		ささみ青じそフライ	とり肉				小麦粉	なたね油			
		そえやさい		青じそ	キャベツ		米油				
		シンシン豆乳スープ	豚肉、豆腐、うずら卵 豆乳、白みそ		にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、はくさい					
28	水	皿	米粉パン (小麦入り) 牛乳	牛乳			米粉パン (小麦入り)		613 766	米粉パン (小麦入り)：小麦粉 と米粉の一部は愛知県産	
		ウインナーソテー	ウインナーソーセージ			キャベツ、エリンギ、えだまめ	米油				
		米粉ホワイトシチュー 箸	とり肉	チーズ、調理用牛乳 生クリーム	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ	米油				
		一口アセロラゼリー				アセロラ	砂糖				
29	木	ごはん 牛乳	のり佃煮	牛乳、のり佃煮			ごはん		597 752	すいとん汁：小麦粉を練って 作ったすいとんと野菜を煮た 関東地方の郷土料理	
		玄米入りつくね	とり肉								
		もやしとごまつなのおかかいため	かつお節	ごまつな	もやし		米油				
		すいとん汁	生揚げ	にんじん、葉ねぎ	こんにゃく、ごぼう、だいこん ぶなしめじ	すいとん					
30	金	なめし (麦ごはん) 牛乳	なめしふりかけ	牛乳	なめしふりかけ		麦ごはん		670 832	愛知を食べる学校給食の日 煮みそ：三河の郷土料理	
		にぎすフライ	Pソース	にぎす			小麦粉	なたね油			
		煮みそ	豚肉、揚げはんぺん 赤みそ	にんじん	こんにゃく、だいこん、はくさい 根深ねぎ	さといも、砂糖					
		豆乳プリン 皿 箸	豆乳				砂糖				

- 献立は都合により変更する場合もあります。
- スプーンマーク  はスプーンをつけます。
- 献立名の㊟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 (バック) …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。

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、担当給食センターか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。



とよはし産学校給食の日

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。



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、「愛知を食べる学校給食の日」として地元の食材を多く使った給食が登場します。

豊橋市の偉人「村井弦斎」について知ろう!

「村井弦斎」とは豊橋生まれ、「食育の父」とも言われている人物です。彼のベストセラーである「食道楽」にて紹介されたカレーライスをアレンジして「村井弦斎の豆入りカレー」として給食で提供します。このカレーには、「チャツネ」というパパイヤやりんご、レーズンなどの果実をすりつぶした調味料を使用しています。



1月に提供される マーボー豆腐、カレーライスなど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HP



保健給食課公式 YouTube

給食についてのご意見、お問い合わせ先

* 曙給食センター
☎ 21-6071

* 保健給食課
☎ 51-2835



毎月19日は『食育の日～うちでごはんの日』です