

令和 2 年 1 月分学校給食献立表

豊橋市東部学校給食共同調理場

日曜	献立名	食品の種類と体内でのたらし						エネルギー (kcal) 小学校 中学校	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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	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・砂糖	6群 油脂 (種実)			
8	ごはん さばのみそ煮 切干したいごんの煮付 わかめ汁	コービー糖	さば、赤みそ 鶏肉、油揚げ 豆腐、なると巻	豚肉、豆乳	にんじん、さやいんげん にんじん	切干したいごん たまねぎ、たけのこ、えのきたけ	ごはん、コービー糖 砂糖	626 788		
9	ソフトめん カレーソース ハムとやさいのソテー ミニトマト (小1こ・中2こ)		豚肉、豆腐 ロースハム	豚肉、豆乳	にんじん チンゲンサイ、にんじん ミニトマト	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、コーン	ソフトめん じゃがいも 米油 米油	663 797	ソフトめん：小麦粉の一部は 愛知県産を使用しています。	
10	ごはん ぎょうざ (小2こ・中3こ) ゆでやさい マーボー豆腐	しょうゆ	豚肉 豚肉、豆腐、赤みそ	豚肉	ほうれんそう ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ、しょうが、にんにく	ごはん 小麦粉 米油 でん粉、砂糖 米油、ごま油	683 891		
14	麦ごはん れんこんサンドフライ そえやさい 豚汁 一口蒲郡みかんゼリー		鶏肉 豚肉、豆腐、赤みそ	鶏肉	にんじん、ねぎ	れんこん キャベツ、コーン だいごん、ごぼう、根深ねぎ みかん	麦ごはん 米油 米油 砂糖	636 830	愛知を食べる学校給食の日 れんこんサンドフライ：愛知県産 のれんこんを使用しています。 一口蒲郡みかんゼリー：蒲郡 産のみかんを使用しています。	
15	ごはん ドライカレー オムレツ コンソメスープ		豚肉 卵 ベーコン	豚肉 卵	にんじん、グリーンピース パセリ	たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、コーン カリフラワー、たまねぎ	ごはん 米油 じゃがいも 米油	659 838	小皿→ドライカレー・オムレツ	
16	スライスパン ボーケーンス 米粉コロッケ ゆでやさい	いちごジャム Pソース	大豆、豚肉	大豆、豚肉	にんじん、トマト	いちご たまねぎ キャベツ、きゅうり	スライスパン、砂糖 米油 米油	776 910	スライスパン：小麦粉の一部 は愛知県産を使用しています。	
17	ごはん 鶏のてりやき 和風あえ つみれ汁	小魚 P和風ドレッシング	鶏肉 すり身ボール、生揚げ	鶏肉	にんじん、ねぎ	キャベツ、きゅうり、コーン だいごん	ごはん 和風ドレッシング	558 711		
20	わかめごはん (麦ごはん) 肉だんこの甘酢あんかけ (小3こ・中4こ) 中華スープ りんご (小1こ・中2こ)	わかめごはんの素	豚肉、鶏肉 豚肉	豚肉、鶏肉	にんじん、にら	はくさい、たまねぎ たけのこ、しいたけ りんご	麦ごはん はるさめ 米油、ごま油	590 770	わかめごはん：わかめごはん の素をごはんにまぜましょう。	
21	サンドイッチパンズ チーズバーガー 青じそ入りポトフ	スライスチーズ	豚肉、鶏肉 ウインナー	豚肉、鶏肉	にんじん、青じそ	たまねぎ、キャベツ たまねぎ、だいごん セロリ	サンドイッチパンズ 砂糖 じゃがいも	米油	750 858	チーズバーガー：パンにハンバーグ とキャベツとチーズをはさみましょう。 サンドイッチパンズ：小麦粉の一部 は愛知県産を使用しています。
22	ごはん みそ煮込みうどん だいごんサラダ みかん		鶏肉、赤みそ かまぼこ、油揚げ	鶏肉、赤みそ かまぼこ、油揚げ	にんじん、ねぎ	根深ねぎ だいごん、きゅうり、コーン みかん	ごはん うどん、砂糖 ごまドレッシング	628 774		
23	ごはん ミンチカツ ゆでやさい かき玉汁	Pソース	豚肉 鶏肉、卵、豆腐	豚肉	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ キャベツ、きゅうり たまねぎ、えのきたけ	ごはん パン粉 米油	666 830	ミンチカツ：愛知県産の豚肉を 使用しています。	
24	なめし (麦ごはん) 田楽 (でんかく) ふのすまし汁 チョコプリン	なめしの素 Pみそだれ	生揚げ、みそだれ 鶏肉、白はんぺん 豆乳	生揚げ、みそだれ 鶏肉、白はんぺん 豆乳	だいごんの葉 にんじん、みつば	ごんにやく たまねぎ、だいごん、えのきたけ	麦ごはん ふ 砂糖	618 742	学校給食週間 (24日～30日) なめし、田楽：豊橋市の郷土料理です。 なめし、なめしの素をごはんにまぜま しょう。 田楽：生揚げとごんにやくにみそだれ をかけましょう。	
27	ごはん ささみ青じそフライ ゆでやさい 生揚げとやさいの煮付	Pソース	鶏肉 生揚げ、ちくわ	鶏肉	青じそ にんじん、さやいんげん	キャベツ ごぼう、だいごん、ごんにやく	ごはん パン粉 米油 砂糖	573 721	愛知を食べる学校給食の日 ささみ青じそフライ：豊橋産 の青じそ、愛知県産の梅肉を 使用しています。	
28	ごはん いわしの土佐煮 豆腐のくす煮 りんご (小1こ・中2こ)		いわし 鶏肉、豆腐、いか	いわし	にんじん、さやえんどう	たまねぎ、しいたけ、しょうが りんご	ごはん でん粉	607 784		
29	ごはん にぎすフライ ゆでやさい かんどう煮	Pソース	にぎす うずら卵、揚げはんぺん	豚肉	にんじん、さやいんげん	キャベツ、きゅうり だいごん、ごんにやく	ごはん パン粉、小麦粉 米油 ざといも	627 792	にぎすフライ：愛知県産のに ぎすを使用しています。	
30	米粉パン (小麦入り) ホワイシチュー ウインナーソテー		豚肉 ウインナー	豚肉、生クリーム チーズ、脱脂粉乳	にんじん、ブロックリー パセリ	たまねぎ キャベツ、エリンギ	米粉パン (小麦入り) じゃがいも 小麦粉 バター、米油 米油	710 890	米粉パン (小麦入り)：小麦粉と 米粉の一部は愛知県産を使用し ています。 ホワイシチュー：ホワイトルウ を手作りしています。	
31	ごはん やさいたっぷりチャブチェ ジンジャースープ みかん		豚肉 ベーコン	豚肉	にんじん、ピーマン、青じそ にんじん	キャベツ、しいたけ だいごん、はくさい 根深ねぎ、コーン、しょうが みかん	ごはん はるさめ、砂糖 米油、ごま油、ごま 米油	604 758	やさいたっぷりチャブチェ： 令和元年度学校給食アイデア 料理コンテスト教育委員会賞 受賞献立です。	

お知らせ

- 献立は都合により変更する場合もあります。
- 食材は主要原材料のみ記載しています。
- 太文字は愛知県産の予定です。
- 小学校のエネルギー (kcal) は、中学年の量を表示しています。
- はスプーンをつけます。
- P (パック) ……卓上調味料のことで、各学級 1 本です。
- 献立名の④は学校へ直送します。



※給食についてのご意見・ご質問は、東部調理場 62-9815 または保健給食課 51-2835 へ  
※アレルギー物資の情報は裏面に表示しています。

★献立紹介★「やさいたっぷりチャブチェ」

- 1人分材料
- |                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| 豚肉 …… 40 g (細切り)          | 酒 …… 2cc          |
| キャベツ …… 20 g (たんざく切り)     | しょうゆ …… 1.5cc     |
| にんじん …… 10 g (細切り)        | みりん …… 1cc        |
| ピーマン …… 5 g (細切り)         | オイスターソース …… 2.5 g |
| 干しいたけ …… 0.5 g (もどす、せん切り) | 中華だし …… 0.5 g     |
| 青じそ …… 0.3 g (せん切り)       | 砂糖 …… 1 g         |
| はるさめ …… 3 g (もどす)         | サラダ油 …… 2cc       |
| いり白ごま …… 0.1 g            | ごま油 …… 0.1cc      |

令和元年度学校給食アイデア料理コンテスト  
教育委員会賞受賞献立です。  
チャブチェは、はるさめというとりどりの野菜や肉を  
いためた韓国料理です。はるさめに肉や野菜のうま  
みがしみこんでいます。旬のキャベツを使っています。  
キャベツの栄養は、ビタミンCやビタミンUが多く、  
風邪の予防や胃を守るはたらきがあります。

- 作り方
- ① サラダ油で豚肉をいため、酒をふる。
  - ② にんじん、キャベツ、ピーマン、干しいたけを加える。
  - ③ a で調味し、はるさめを加える。
  - ④ 仕上げに青じそ、ごま、ごま油を加える。

毎月19日は『食育の日～うちでごはんの日』です

とよはし産学校給食の日  
1 月に使用す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。

豊橋市役所 保健給食課のホームページに献立表、給食の概要やレシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

豊橋市学校給食 献立 検索  
給食用食材料の放射性物質測定結果は  
(公財)豊橋市学校給食協会ホームページで公開しています。  
豊橋市学校給食協会 検索