

# 令和8年1月 こんだてひょう

犬山市立犬山北小学校

日 曜	献立名	おもな材料とその働き					
		からだを作る		からだの調子を整える		体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		さかなにく・たまご・いわしう・だいすけいひん 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜	他の野菜・果物・きのこ	ごめ 米・パン・めん・いも・砂糖	ゆし 油脂・種実
7	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのみりんやき きりぼしだいこんのかわりなます そうに	ぎゅうにゅう ブリのみりんやき かまぼこ あぶらあげ	にんじん にんじん	きりぼしだいこん れんこん かふ ほししいたけ	ごめ さとう もち	
8	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス マカロニサラダ オレンジ	ぎゅうにく ふたレバーチップ ハム	にんじん かんてん わかめ	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン オレンジ	ごめ むぎ じゃかいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
9	金	キムたくチャーハン ぎゅうにゅう しようろんぽう チングンサイのちゅうかあえ わかめスープ	ぶたにく だいすミート しようろんぽう かんてん やきぶた	にんじん チングンサイ ねぎ	はくさいキムチ だいこんづけ たまねぎ もやし コーン たまねぎ ほししいたけ	アルファーかまい さとう ごまあぶら ごまあぶら	
13	火	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーにくじゅが ごぼういりつくね えだまめのひじきあえ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにく ごぼういりつくね ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース えだまめ きゅうり キャベツ	ごめ むぎ じゃかいも さとう あぶら はちみつレモンゼリー	
14	水	セルフサンドイッチ ぎゅうにゅう オムレツ ツナサラダ ボトフ	オムレツ オイルツナ とりにく ウインナー	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ たまねぎ キャベツ	スライスパン じゃかいも	
15	木	ごはん ぎゅうにゅう いかフライのレモンに しのだえ とりごぼうみそしる	いかフライ あぶらあげ とりにく とうふ ミックスみそ	にんじん にんじん	レモンかじゅう キャベツ ごぼう たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう ごま	
16	金	ソフトめん ぎゅうにゅう スペゲッティミートソース しろみざかなのフリッター れんこんのごまドレサラダ	ぶたにく だいすミート しろみざかなのフリッター	にんじん トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース れんこん コーン	ソフトめん こむぎこ あぶら あぶら ごまドレッシング	
19	月	あいちのだいこんばごはん ぎゅうにゅう にぎすフライ キャベツのあかしそあえ あいちのみかくじる ういろう	にぎすフライ あぶらあげ とりにく うずらまご とうふ はっこうみそ	にんじん あかしそ にんじん みつぱ	19 毎月19日は いぬやまとち あじ 犬山・愛知を味わおう たまねぎ	ごめ さとう ういろう	あぶら
20	火	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはんのぐ おかだいすしゅうまい パンパンジー	ぎゅうにく おからだいすしゅうまい ささみオイルづけ	にんじん はるさめ	たまねぎ はくさい だけのこ ほししいたけ きゅうり	ごめ でんぶん さとう ごま あぶら ごまあぶら	
21	水	クロスロールパン ぎゅうにゅう ボルシチ ウクライナふうポテトサラダ キャロットケーキ	ぎゅうにく ささみオイルづけ たまご	にんじん ブロッコリー トマト にんじん にんじん	たまねぎ かぶ マッシュルーム にんにく きゅうり にんじん	クロスロールパン じゃかいも こむぎこ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら
22	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに こまつなときりぼしだいこんのとさあえ とうにゅうなべ	ぎゅうにく かつおぶし ぶたにく とうふ とうにゅう しろみそ	にんじん にんじん ねぎ	きりぼしだいこん はくさい こんにゃく	ごめ	
23	金	ごはん ぎゅうにゅう みそかつ ごもくきんぴら かきたまじる ミルメークコーヒー	ひとくちかつ あかみそ ちくわ たまご かまぼこ	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく グリンピース たまねぎ ほししいたけ にんじん	ごめ さとう さとう でんぶん ミルメークコーヒー	あぶら ごまあぶら
24	土	ごしきごはん ぎゅうにゅう むかしながらのコロッケ はくさいのおかかあえ えいようみそしる	とりにく だいすミート あぶらあげ かつおぶし あつあげ ミックスみそ	にんじん にんじん にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく えだまめ はくさい だいこん	アルファーかまい アルファーかもちごめ さとう コロッケ じゃかいも	あぶら
27	火	むぎごはん ぎゅうにゅう セルフおにぎりのり さけのしおやき こまつなたくあんあえ すいとんじる	のり さけ あぶらあげ	にんじん にんじん にんじん かぼちゃ ねぎ	だいこんづけ だいこん えのきたけ	ごめ むぎ ごま こむぎこ しらたまこ	
28	水	ごはん ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ きりぼしだいこんのにもの こまつなごまあえ	くじら あつあげ	にんじん にんじん	しょうが きりぼしだいこん もやし	ごめ でんぶん さといも さとう ごま	あぶら あぶら あぶら
29	木	ロールパン ぎゅうにゅう さといもとかぶのシチュー やきフランクフルト プロッコリーのわふうあえ	とりにく しろいんげんまめ やきフランクフルト オイルツナ	にんじん にんじん	かぶ たまねぎ はくさい ロールパン	ロールパン さといも こむぎこ わふうドレッシング	バター あぶら
30	金	きしめん ぎゅうにゅう なごやコーチンいりごもくきしめん あつあげのみそかけ ごめこのほうじゅわしパン	にんじん にんじん とうにゅう	にんじん ねぎ ほうじゅ	きしめん はくさい だいこん ほししいたけ さとう こーンスター	きしめん さとう あぶら	あぶら

・食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。

・汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。

・毎月19日は「食育の日」として、愛知県や犬山市の食材を使った献立が登場します。今月は19日に、愛知県産の食材を活用した献立を紹介します。

※ 献立内容は都合により変更することがあります。

## ○給食欠食の取扱いについて

連続して4日以上の欠席又は出席停止が見込まれる場合、保護者から欠食の申し出があれば、申し出日から起算して6日目(土日祝含む)より対応可能です。

復食日が決まっている場合は併せてお伝え下さい。予定より早く登校可能となった際は、弁当の持参をお願いする場合がありますのでご了承お願いします。