

令和8年1月 こんだてひょう

犬山市立栗栖小学校

にち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	おも 主な材 料 と そ の 働 き					
			からだ づく 体を作る		からだ ちょっと 体の調子を整える		からだ うご 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 たまごいわしうお いわしういひん 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうにゅうにゅうにゅうにゅうにゅう 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	たやさい その他の野菜・果物・きのこ	こめ 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 ブリのみりんやき きりほしだいこんのかわりなます さうに	ぎゅうにゅう ブリのみりんやき		にんじん にんじん	きりほしだいこん れんこん かぶ ほししいたけ	こめ 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	ぎゅうにゅうにゅう ぎゅうにく ふたレバーチップ		にんじん 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	こめ むぎ じゃがいも 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 しょうろんぼう チンゲ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 しょうろんぼう	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん チンゲンサイ 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	こめ さとう ごま ごまあぶら ごまあぶら	あぶら ごまあぶら 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	ぎゅうにゅう ぶたにく ごぼういりつくね ひじき		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	こめ むぎ じゃがいも 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	ぎゅうにゅう オムレツ オイルツナ		にんじん たまねぎ キャベツ	スライスパン ノンエッグマヨネーズ		
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	ぎゅうにゅう いかフライ あぶらあげ		にんじん こまつな にんじん にんじん	こめ レモンかじゅう キャベツ ごぼう たまねぎ えのきたけ		あぶら ごま
16	金	ソフトめん ぎゅうにゅう スペ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	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすミート しろみざかなフリッター		にんじん トマト にんじん みずかけな	ソフトめん マッシュルーム グリンピース れんこん コーン		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 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	ぎゅうにゅう にぎすフライ あぶらあげ	だいこんば にんじん あかしそ にんじん みつば	10 毎月10日は いぬやま あいち あじ 食の日	こめ 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 おからだいすしゅうまい パンパンジー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると おからだいすしゅうまい ささみオイルづけ		にんじん たまねぎ はくさい だけのこ ほししいたけ きゅうり	こめ でんぶん さとう 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	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ささみオイルづけ たまご	にんじん プロッコリー 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 あぶら ノンエッグマヨネーズ こむぎこ さとう		あぶら
22	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに こまつなときりほしだいこんのとさあえ とうにゅうなべ	ぎゅうにゅう いわしのうめに 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 こまつな にんじん ねぎ	こめ さとう さとう		
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	ぎゅうにゅう ひとくちかつ あかみそ ちくわ たまご かまぼこ		にんじん ごぼう こんにゃく グリンピース たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう ごま ごまあぶら でんぶん ミルメークコーヒー		
27	火	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	ぎゅうにゅう ひじき 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	こめ さとう コロッケ じゅがいも		あぶら
28	水	ごはん ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ きりほしだいこんのもの こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう くじら あつあげ		にんじん にんじん こまつな にんじん	こめ 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	ぎゅうにゅう 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 かぶ たまねぎ はくさい プロッコリー	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 こめこのほうじじゃむしパン	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ あつあげ とりにく だいすミート ふたレバーチップ あかみそ とうにゅう		にんじん にんじん ねぎ はくさい だいこん ほししいたけ ほうじじゃ	きしめん さとう こめのこ さとう		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。