

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	主　な　材　料とその働　き					
			からだをつ 体を作る		からだをうす　　とろ 体の調子を整える		からだを　　か 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　たまごだいまい　　だいずほいひん 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	ぎゅうにちゅうかい　　いりな　　かいまう 牛乳・乳製品・小魚・海藻	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	た　　やさい　　くだもの その他の野菜・果物・きのこ	こめ　パン・めん・いも・砂糖 米・パン・めん・いも・砂糖	ゆし　　しほじつ 油脂・種実
7	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ブリのみりんやき			にんじん	きりぼしだいこん　れんこん	さとう	
		きりぼしだいこんのかわりなます			にんじん	かぶ　ほししいたけ	もち	
		そうに	かまぼこ　あぶらあげ					
8	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ	
		ハヤシライス	ぎゅうにく　ぶたレバーチップ		にんじん	たまねぎ　グリーンピース　マッシュルーム	じゃがいも	あぶら
		マカロニサラダ	ハム			キャベツ　きゅうり　コーン	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ
		オレンジ				オレンジ		
9	金	キムたくチャーハン　ぎゅうにゅう	ぶたにく　だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさいキムチ　だいこんづけ　たまねぎ	こめ	あぶら　ごまあぶら
		しょうろんぼう	しょうろんぼう					
		チンゲンサイのちゅうかあえ		かんてん	チンゲンサイ	もやし　コーン	さとう	ごま　ごまあぶら
		わかめスープ	やきぶた	わかめ	ねぎ	たまねぎ　ほししいたけ		ごまあぶら
13	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ	
		カレーにくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　グリーンピース	じゃがいも　さとう	あぶら
		ごぼういりつくね	ごぼういりつくね					
		えだまめのひじきあえ		ひじき		えだまめ　きゅうり　キャベツ	さとう	あぶら
14	水	はちみつレモンゼリー					はちみつレモンゼリー	
		セルフサンドイッチ　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			スライスパン	
		オムレツ	オムレツ					
		ツナサラダ	オイルツナ			きゅうり　キャベツ　たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ
15	木	ポトフ	とりにく　ウインナー		にんじん	たまねぎ　キャベツ	じゃがいも	
		ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		いかフライのレモンに	いかフライ			レモンかじゅう	さとう	あぶら
		しのだあえ	あぶらあげ		こまつな　にんじん	キャベツ		ごま
16	金	とりごぼうみそしる	とりにく　とうふ　ミックスみそ		にんじん	ごぼう　たまねぎ　えのきだけ		
		ソフトめん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
		スパゲッティミートソース	ぶたにく　だいずミート		にんじん　トマト	たまねぎ　マッシュルーム　グリーンピース	こむぎこ	あぶら
		しろみざかなのフリッター	しろみざかなフリッター					あぶら
19	月	れんこんのごまドレサラダ			にんじん　みずかけな	れんこん　コーン		ごまドレッシング
		あいちのだいこんばごはん		ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ	
		にぎすフライ	にぎすフライ					あぶら
		キャベツのあかしそあえ	あぶらあげ		にんじん　あかしそ	キャベツ		
20	火	あいちのみかくじる	とりにく　うずらたまご　とうふ　ほっちょうみそ		にんじん　みつば	たまねぎ		
		ういろう					ういろう	
		ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ちゅうかはんのぐ	ぶたにく　なると		にんじん	たまねぎ　はくさい　だけのこ　ほししいたけ	でんぶん	
21	水	おからだいずしゅうまい	おからだいずしゅうまい					
		パンパンジー	ささみオイルづけ	はるさめ		きゅうり	さとう	ごま　あぶら　ごまあぶら
		クロスロールパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			クロスロールパン	
		ボルシチ	ぎゅうにく		にんじん　ブロッコリー　トマト	たまねぎ　かぶ　マッシュルーム　にんにく	さとう	あぶら
22	木	ウクライナふうポテトサラダ	ささみオイルづけ		にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
		キャロットケーキ	たまご		にんじん		こむぎこ　さとう	あぶら
		ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		いわしのうめに	いわしうめに					
23	金	こまつなときりぼしだいこんのとさあえ	かつおぶし		こまつな	きりぼしだいこん	さとう	
		とうにゅうなべ	ぶたにく　とうふ　とうにゅう　しろみそ		にんじん　ねぎ	はくさい　こんにゃく		
		ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		みそカツ	ひとくちカツ　あかみそ				さとう	あぶら
27	火	ごもくきんびら	ちくわ		にんじん	ごぼう　こんにゃく　グリーンピース	さとう	ごま　ごまあぶら
		かきたまじる	たまご　かまぼこ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　ほししいたけ	でんぶん	
		ミルメークコーヒー					ミルメークコーヒー	
		ごしきごはん　ぎゅうにゅう	とりにく　だいずミート　あぶらあげ	ぎゅうにゅう　ひじき	にんじん	ごぼう　こんにゃく　えだまめ	こめ　さとう	あぶら
28	水	むかしながらのコロッケ					コロッケ	
		はくさいのおかかあえ	かつおぶし		にんじん	はくさい		
		えいようみそしる	あつあげ　ミックスみそ		にんじん　ねぎ	だいこん	じゃがいも	
		ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
29	木	くじらのたつたあげ	くじら			しょうが	でんぶん	あぶら
		きりぼしだいこんのもの	あつあげ		にんじん	きりぼしだいこん	さといも　さとう	あぶら
		こまつなのごまあえ			こまつな　にんじん	もやし	ごま	
		ロールパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ロールパン	
30	金	さといもとかぶのシチュー	とりにく　しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	かぶ　たまねぎ　はくさい	さといも　こむぎこ	バター　あぶら
		やきフランクフルト	やきフランクフルト					
		ブロッコリーのわふうあえ	オイルツナ		ブロッコリー			わふうドレッシング
		きしめん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きしめん	
30	金	なごやコーチンいりごもくきしめん	とりにく　かまぼこ　あぶらあげ		にんじん　ねぎ	はくさい　だいこん　ほししいたけ		
		あつあげのみそかけ	あつあげ　とりにく　だいずミート　ぶたレバーチップ　あかみそ				さとう	あぶら
		こめこのほうじちゃむしパン	とうにゅう			ほうじちゃ	コーンスターチ　こめこ　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。

〇給食欠食の取扱いについて

連続して4日以上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をお願いします。