

令和8年1月分 献立表

(※都合により献立を変更する場合があります)

西尾市学校給食センター

日曜	献立名 【】業者配送デザート	主な材料とその働き (太字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	栄養価			
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる							
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実						
8 木	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ			614 722	18.8 21.5		
	ハヤシシチュー	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも ハヤシルウ							
	げんき 元気サラダ	かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら						
9 金	ふくいんづ 福神漬け			しそ	だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なたまめ					623 781	20.4 24.4		
	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ						
	ふゆ やさい とうにゅう たんなんべ 冬野菜の豆乳ごま坦々鍋	とりにく なまあげ とうにゅう みそ		にんじん 豚うれんどう	だいこん はくさい にんにく			あぶら ごま ごまあぶら					
13 火	あ 揚げぎょうざ(小2個、中3個)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ	あぶら			628 777	25.5 30.6		
	き ほ 切り干し大根の中華あえ				きりぼしだいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら						
	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ						
14 水	かつおメンチカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パンこむぎこ でんぶん さとう	あぶら			583 726	20.9 25.5		
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ きゅうり								
	こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	とりにく かまぼこ こうやどうふ、たまご		にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ	さとう							
15 木	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			647 752	21.9 24.9		
	にしょくあ ちくわの二色揚げ							あぶら					
	しょう ほん (小カレー1本、あおさ1本 ちくわ ほん ほん 中カレー1本、あおさ2本)	ちくわ	あおさ			てんぶらこ こめこ							
16 金	ごまドレ白あえ	とうふ		豚うれんどう にんじん	ぶなしめじ こんにゃく とうもろこし			ごまクリーミー ^{ドレッシング}		661 805	26.8 31.8		
	ごもくじる 五目汁	とりにく なまあげ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう れんこん こんにゃく								
	愛知を食べる学校給食の日 一もっと知ろう！三河の郷土料理－												
19 月	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			603 737	23.7 27.8		
	めし ぐ したじ飯の具	とりにく ちくわ		にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく	さとう							
	に ず 煮酢あえ	あぶらあげ		にんじん	だいこん れんこん	さとう							
20 火	だんごじる にぎす団子汁	 にぎす とうふ、みそ		こまつな はねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが	さといも ジャガイモ				602 720	21.5 25.1		
	にしおまちやだいふく 西尾抹茶大福		かんてん	まっちゃん		いんげんまめ もちごめ	さとう						
	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン						
21 水	ミートソースサンドの具	ぶたにく だいす			たまねぎ	パンこ さとう				654 780	23.0 26.5		
	ふゆ やさい まめ 冬野菜と豆のクリームシチュー	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん マッシュルーム	たまねぎ かぶ はくさい	じゃがいも ホワイトルウ ベシャメルソース ひよこまめ あおえんどう あかいんげんまめ							
	キャベツソテー			にんじん	キャベツ		あぶら						
19 月	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			603 737	23.7 27.8		
	շ ց ս コーンしゅうまい(小2個、中3個)	さかなすりみ とうふ			とうもろこし たまねぎ	でんぶん パンこ こむぎ こ	ラード						
	はるさめ ちゅうか 春雨の中華あえ	チキンハム			もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら						
20 火	はつぼうさい 八宝菜	ぶたにく えび いか うずらたまご		にんじん	キャベツ しいたけ たけのこ	さとう でんぶん				602 720	21.5 25.1		
	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ						
	やさい ハンバーグの野菜あんかけ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ラード						
21 水	いそ ツナ磯サラダ	ツナ			キャベツ とうもろこし			ノンエッグ マヨネーズ		654 780	23.0 26.5		
	じる のっぺい汁	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも でんぶん	ごまあぶら						
	やさい 野菜とベーコンのピラフの具	ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし								
21 木	にくだんご 肉団子のケチャップ炒め	とりにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら			654 780	23.0 26.5		
	じやがいものミルクスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも ホワイトルウ ベシャメルソース							

令和8年1月分 献立表

(※都合により献立を変更する場合があります)

西尾市学校給食センター

日曜	献立名 【】業者配送デザート	主な材料とその働き (太字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる					
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実				
22 木	はんぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		626 751	21.7 25.1		
	ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら				
	ちゅうか きゅうりの中華あえ	ツナ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま					
	はるさめ 春雨スープ	ポークハム とうふ	わかめ	たまねぎ はくさい	はるさめ						
23 金	あいち 愛知の米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		688 833	26.9 31.7		
	へきなんや 碧南焼きそば	ぶたにく かまぼこ	あおさ	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	やきそばめん					
	しろ 白ごまつくね(小中2個)	とりにく とりレバー			たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	ごま あぶら ラード				
	いちごゼリーのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイント いちご もも	さとう					
26 月	はんぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		645 767	21.4 24.6		
	ひきずり	とりにく やきどうふ かまぼこ		にんじん	はくさい たまねぎ こんにゃく ねぎ	さとう	あぶら				
	わふう 和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パンこ さとう こめこ こむぎこ	あぶら				
	ほうれん草と油揚げのおひたし	あぶらあげ		ほうれんそう	もやし	さとう					
27 火	はんぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		613 731	27.0 31.6		
	ぎんがみや たらのみそマヨ銀紙焼き	せけどうだら みそ				さとう でんぶん	ドレッシング				
	てん茶あえ			てんちゃ だいこんぱ	キャベツ きゅうり						
	じやがいものそぼろ煮	とりにく はんべん		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう でんぶん					
28 水	ごこく 五穀ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ はづがげんまい くろまい もちさび あかもい		644 800	25.4 31.5		
	チキンみそかつ	とりにく みそ だいすこ				パンこ こむぎこ でんぶん んさとう	あぶら				
	プロッコリーのおかかあえ	かつおぶし			キャベツ とうもろこし	さとう					
	かき玉汁	とうふ たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	でんぶん					
29 木	にしお 西尾の小麦 白玉うどん 牛乳		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		607 720	20.3 24.3		
	ごもく 五目うどんの汁	とりにく あぶらあげ かまぼこ		こまつな はねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ						
	にんじんのかきあげ			にんじん		てんぶらこ こめこ	あぶら ごま				
	だいこん 大根サラダ	ポークハム			キャベツ だいこん とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ				
30 金	はんぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		650 771	24.3 28.0		
	あわかどり 揚げ若鶏のレモン煮	とりにく			レモン	さとう でんぶん	あぶら				
	しそひじきあえ		ひじき	しそ	キャベツ きゅうり とうもろこし						
	だいこん さといも しる 大根と里芋のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	はねぎ	だいこん はくさい	さといも					
1月15日は「愛知を食べる学校給食の日」です								基準値 上段 小学校	650 21~32		
								下段 中学校	830 26~42		



1月15日は「愛知を食べる学校給食の日」です

西尾市で年3回実施している「愛知を食べる学校給食の日」は、今回が第3回目になります。今回は三河の郷土料理を取り入れた献立になっています。西尾市や安城市などの三河地方の郷土料理である「したじ飯」は、「にんじんごはん」の呼び名でも親しまれています。お米の品種は、西尾市で作られている「あいちのかおり」です。あえ物には尾張・西三河の郷土料理として親しまれてきた「煮酢あえ」、汁物は全国4位の漁獲量を誇る愛知県蒲郡市の「にぎす」を使った「にぎす団子汁」です。デザートは、西尾市産抹茶を大福の生地とあんの中に使った「西尾抹茶大福」です。

毎月19日は「食育の日」
「おうちでごはんの日」です。
家族そろって楽しい食事時間をお過ごしましょう。



1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！



全国学校給食週間中は、愛知県に伝わる郷土料理や地場産物を取り入れた献立になっています。

26日（月）ひきずり：鶏肉を使ったすき焼きのことを「ひきずり」といいます。すき焼き鍋の上で肉をひきするようにして食べることから、「ひきずり」と呼ばれるようになりました。

27日（火）てん茶あえ：全国トップクラスの生産量で誇る、西尾市産のてん茶を使ったあえ物です。

28日（水）チキンみそかつ：みそかつとは、かつに豆みそベースのたれをかけた料理で、「名古屋めし」として食べられています。

29日（木）西尾の小麦 白玉うどん：西尾市の豊かな土地で育った小麦「きぬあかり」を使用して作られています。地産地消を推進した献立です。

30日（金）揚げ若鶏のレモン煮：「にしがまレモン煮イベント」として、蒲郡市の給食で長年愛されてきた人気ナンバー1メニュー