1月　学校給食献立表

綾川町立綾川中学校

日	献立名			材料名					
曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
10 火	コッペパン	○	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	コッペパン でんぷん 砂糖 じゃがいも	カシューナッツ 油 ドレッシング
11 水	あぶたま丼	○	紅白なます ぜんざい	油揚げ 卵 小豆	牛乳 昆布	金時にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ だいこん ゆず	米 だんご 大麦 砂糖 でんぷん	ごま
12 木	年明け 八菜うどん	○	ししゃもの磯辺揚げ 切干大根の甘酢漬け ミックスナッツ	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳 ししゃも 青のり 昆布	金時にんじん ねぎ	たまねぎ　だいこん はくさい もやし しいたけ しょうが きゅうり 切干大根	うどん でんぷん 小麦粉 砂糖	油 ごま ミックスナッツ
13 金	七草 ぞうすい	○	じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのおかかあえ 野菜のマフィン	鶏肉 卵 かつお節	牛乳	ほうれんそう 金時にんじん にんじん しゅんぎく　ねぎ ブロッコリー	はくさい だいこん かぶ たまねぎ えだまめ コーン キャベツ	こめ じゃがいも さとう マフィン	油
16 月	わかめ ごはん	○	鶏肉のから揚げ 小松菜とひじきのナムル 春雨スープ	鶏肉 焼き豚	牛乳 わかめ ひじき	金時にんじん こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	米 大麦 でんぷん 砂糖 春雨	油 ごま ごま油
17 火	コッペパン	○	海の幸チャウダー ミックスビーンズサラダ バナナ	いか あさり ベーコン 豆乳 ミックスビーンズ ツナ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ レモン バナナ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油
18 水	麦ごはん	○	厚揚げとチンゲンサイの みそ炒め 中華サラダ ヨーグルト	厚揚げ 豚肉 みそ ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たけのこ　たまねぎ しいたけ　しょうが にんにく　もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 でんぷん	ごま油
19 木	レーズンパン	○	チリコンカン ひじきサラダ りんご	いんげん豆 牛肉 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく きゅうり コーン だいこん りんご	レーズンパン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング
20 金	麦ごはん	○	さばのみそ煮 ほうれんそうのたくあんあえ ふしめん汁	さば みそ 油揚げ	牛乳	金時にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし はくさい だいこん たくあん	米 大麦 砂糖 ふしめん	ごま
23 月	麦ごはん	○	えびと豆腐のチリソース煮 バンサンスー キャンディチーズ	えび 豚肉 豆腐 ハム	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん	にんにく　しょうが 白ねぎ　たまねぎ たけのこ　きゅうり もやし	米 大麦 砂糖 でんぷん 春雨	ごま油 油 ごま
24 火	コッペパン	○	チキン南蛮 ゆでブロッコリー ミネストローネ タルタルソース	鶏肉 卵 ベーコン いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	レモン キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	コッペパン 小麦粉 砂糖	油 タルタル ソース オリーブオイル
25 水	麦ごはん のりの佃煮	○	鮭の塩焼き おひたし すいとん汁	鮭 みそ かつお節 油揚げ	牛乳 のり	金時にんじん こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ	米 大麦 すいとん	
26 木	米粉パン	○	レタスのシチュー アーモンドサラダ キウイフルーツ	鶏肉 あさり	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ レタス しめじ キャベツ きゅうり コーン キウイフルーツ	こめこパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド
27 金	麦ごはん	○	さわらのごまだれかけ てっぱい まんばのけんちゃん 和三盆糖	さわら てんぷら みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	金時にんじん ねぎ まんば	だいこん	米 大麦 砂糖 でんぷん 和三盆糖	ごま 油 ごま油
30 月	いりこめし	○	食べて菜のごまドレッシングあえ あんもち雑煮 ぽんかん	油揚げ みそ 小豆	牛乳 かえり	金時にんじん にんじん 食べて菜 ねぎ	ごぼう しいたけ グリンピース キャベツ　だいこん はくさい　ぽんかん	米 砂糖 だんご	ごま油 ごま

日	献立名			材料名					
曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
31 火	しょうゆ ラーメン	○	元気サラダ れんこんチップス	豚肉 いか ハム うずら卵 かつお節	牛乳 昆布	にんじん にら トマト	キャベツ もやし しょうが きゅうり コーン れんこん	中華麺 砂糖	ごま油 油

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

１月の給食目標は、「食文化を見つめよう」です。

食文化とは、地域の人々が長い年月、生活を続けてきた中で受け継がれてきた、地域の気候風土に合った食べ物の生産、調理・加工、食の作法などの習慣のことです。そこには昔から受け継がれてきた生活の知恵がつまっています。家でも家族と食文化について話してみましょう。

年明けうどんは、年越しそばに匹敵する国民的な食文化をつくろうと2008 年に誕生しました。赤い具材を添えたうどんを年の初めに食べて一年の幸せを願うものです。

給食用レシピの年明けうどんは、県栄養教諭・学校栄養職員研究会や料理研究家らでつくるプロジェクトチームが紅い具材の県産金時にんじんをはじめ、だいこん、はくさい、もやしなど計８種類の野菜をふんだんに使い、「年明け八菜（やさい）うどん」と名付けられています。

今月の給食から

年明け八菜（やさい）うどん

材料（４人分）

冷凍うどん	４８０ｇ
豚もも肉	４０ｇ
金時にんじん	１／２本
たまねぎ	１／４個
だいこん	４０ｇ
はくさい	大１枚
もやし	３０ｇ
生しいたけ	２枚
しょうが	１かけ
型抜きかまぼこ	３０ｇ
ねぎ	２本
だし汁（いりこだし）	５５０ml
濃口しょうゆ	8g
薄口しょうゆ	１２ｇ
塩	0.4ｇ
みりん	４ｇ
酒	４ｇ
かたくり粉	６ｇ

作り方

1. 煮干しでだしをとる。
2. 野菜を食べやすい大きさに切る。しょうがはみじん切りにする。
3. だし汁の中に豚肉、切った野菜を煮えにくい順に入れて煮込む。
4. 野菜に火が通ったら、型抜きかまぼこ、調味料を加えて味をとる。
5. かたくり粉を水で溶いて加え、とろみがついたら最後にねぎを加えて仕上げる。
6. 冷凍うどんは、沸騰した湯の中でゆでる。
7. 器に、ゆでたうどんを入れ、できあがった５をかけて完成。

～　今月の注目メニュー＆食材　～

☆　鏡開きの献立（１１日）・・・ぜんざいが登場します。
☆　七草の献立（１３日）・・・七草ぞうすいが登場します。
☆　小学校６年生が家庭科の学習で考えた献立・・・陶小学校（１６日）、滝宮小学校（２０日、３１日）の６年生が考えた献立を取り入れています。
☆　学校給食週間（２４～３０日）
２４日（火）綾川町産の食材⇒ブロッコリー
２５日（水）日本で初めての給食を再現⇒ごはん・鮭の塩焼き・おひたし・すいとん汁・のりの佃煮
２６日（木）香川県産の食材⇒レタス・キウイ（香緑）
２７日（金）香川県の郷土料理⇒てっぱい・まんばのけんちゃん
３０日（月）香川県の郷土料理⇒いりこめし・あんもち雑煮