

# 1月 学校給食献立表

綾川町立綾川中学校

日 曜日	献立名		材料名						
	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			
9 火	コッペパン	○	カレーうま煮 ひじきサラダ	鶏肉 ウインナー うずら卵	牛乳 ひじき チーズ	人参	玉ねぎ グリーンピース キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油
10 水	年明け 八菜うどん	○	金時にんじんのかき揚げ 昆布あえ ミックスナッツ	豚肉 かまぼこ えび	牛乳 昆布	金時人参 ねぎ 人参	玉ねぎ 大根 白菜 もやし しいたけ しょうが キャベツ	うどん でん粉 天ぷら粉 さつまいも	油 ごま ミックスナッツ
11 木	七草 ぞうすい	○	じゃがいものそぼろ煮 かぶの甘酢漬け マフィン	鶏肉 卵	牛乳 かえり	ほうれん草 金時人参 春菊 ねぎ 人参 さやいんげん	白菜 大根 かぶ 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 マフィン	油
12 金	麦ごはん	○	さわらのみそだれかけ アーモンドあえ ぜんざい	さわら みそ 小豆	牛乳	小松菜 人参	しょうが キャベツ	米 大麦 砂糖 でん粉 だんご	ごま アーモンド 油
15 月	麦ごはん	○	鶏肉の照り焼き ほうれん草のおひたし 大根のみそ汁	鶏肉 かつお 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 ねぎ	もやし 大根	米 大麦 砂糖 でん粉	
16 火	コッペパン	○	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ 大根 きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖	油
17 水	わかめ ごはん	○	厚揚げと野菜の オイスターソース炒め けんちん汁	厚揚げ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	にんにく 玉ねぎ しょうが キャベツ たけのこ しいたけ 大根	米 大麦 砂糖 でん粉 里いも こんにゃく	油 ごま油
18 木	コッペパン	○	ささみのレモン煮 キャロットサラダ ABCマカロニスープ	鶏肉 まぐろ ベーコン うずら卵	牛乳	人参	レモン きゅうり 玉ねぎ セロリー	コッペパン でん粉 砂糖 マカロニ	油
19 金	ごはん	○	さばのみそ煮 ほうれん草のたくあんあえ ふしめん汁	さば 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 金時人参 ねぎ	もやし たくあん 大根 白菜	米 ふしめん	ごま
22 月	麦ごはん	○	豚肉の生姜焼き 白菜と チンゲン菜のあえもの じゃがいものみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	チンゲン菜 人参 ねぎ	しょうが 白菜 玉ねぎ	米 大麦 でん粉 じゃがいも	油 ごま
23 火	コッペパン	○	かぶのクリームシチュー グリーンサラダ みかん	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ ブロッコリー	かぶ みかん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油
24 水	セルフ おにぎり	○	さけの塩焼き おひたし すいとん汁	さけ かつお 油揚げ みそ	牛乳 のり	小松菜 人参 ねぎ	梅干し キャベツ 玉ねぎ 大根	米 大麦 すいとん	
25 木	しっぽく うどん	○	太刀魚のから揚げ 食べて菜のごま酢あえ おいり	鶏肉 油揚げ 太刀魚	牛乳	金時人参 ねぎ 食べて菜 人参	大根 しいたけ キャベツ	うどん 里いも 砂糖 おいり	油 ごま

日 曜日	献立名		材料名						
	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			
26 金	いりこめし	○	おかかあえ あんもち雑煮 ぼんかん	油揚げ かつお みそ	牛乳 かえり	金時人参 人参 ねぎ	ごぼうしいたけ グリーンピース キャベツ もやし 大根 白菜 ぼんかん	米 あん入りだんご	
29 月	麦ごはん	○	はまちの照り焼き てっぱい 豆腐のみそ汁 和三盆糖	はまち てんぷら 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	金時人参 ねぎ 人参	大根 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉 和三盆糖	
30 火	米粉パン	○	豆腐とえびのチリソース煮 春雨サラダ	豆腐 えび ハム	牛乳	チンゲン菜 人参	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	米粉パン 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油
31 水	麦ごはん	○	わかさぎのから揚げ ゆかりあえ つみれ汁	つみれ みそ	牛乳 わかさぎ	ほうれん草 人参 しそ	白菜 ごぼう 玉ねぎ しいたけ 太ねぎ	米 大麦	油 ごま油

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

## ～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

◇ 人日の節句（7日）…1月7日「人日」は、年が明けてから初めて訪れる節句の日です。この日には、七草がゆを食べます。お正月に疲れた胃を休めるためや、新年に若菜を食べることでパワーをもらうためだとも言われています。（7種類の野菜が入った七草ぞうすいが給食に登場します(11日)。）



◇ 全国学校給食週間（24日～30日）…学校給食は、明治22年に始まり、戦争の影響などによって中断されました。戦後、子どもたちの栄養状態が悪くなり、学校給食の再開を求める声が高まりました。そして、昭和22年1月から再開されました。学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。



## 綾川町の

### 学校給食は、地産地消を応援しています

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取組です。食料自給率の向上や、直売所や加工の取組などを通じて農林水産業の活性化につながります。私たちにとっても、「顔が見える関係」で安心して消費したり、地域の伝統的な食文化の継承につながったりします。

綾川町の学校給食では、町内産の地場産物を増やす取組を行っています。新鮮でおいしい、綾川町産のブロッコリーや生しいたけ、卵、が登場します。お楽しみに♥  
(町内産の食材は、斜字)



### WEB 献立アンケート

保護者のみなさまの食についての悩みやレシピを募集します。今後の献立作成や食育活動に生かしていきたいと考えております。QRコードよりご意見をお聞かせください。