

1月 学校給食献立表

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			
8 水	麦ごはん	○	ぶりの照り焼き 紅白なます あんもち雑煮	ぶり みそ	牛乳 昆布	金時人参 ねぎ	大根 ゆず 白菜	米 大麦 砂糖 でん粉 あん入りだんご	油 ごま
9 木	七草 ぞうすい	○	かぼちゃのそぼろ煮 ゆかりあえ メーブルマフィン	鶏肉 卵	牛乳	ほうれん草 金時人参 春菊 ねぎ かぼちゃ 人参 しそ	白菜 大根 かぶ 枝豆 キャベツ もやし	米 砂糖 マフィン	
10 金	鶏そぼろ丼	○	いそかあえ 大学芋	鶏肉 大豆	牛乳 のり	小松菜 人参	しょうが 太ねぎ キャベツ	米 大麦 砂糖 さつまいも	油 ごま
14 火	年明け 八菜うどん	○	金時人参のかき揚げ ブロッコリーのおかかあえ かみかみこんにやく	豚肉 かまぼこ えび かつお	牛乳	金時人参 ねぎ ブロッコリー	玉ねぎ 大根 白菜 もやし しいたけ しょうが キャベツ コーン	うどん でん粉 小麦粉 さつまいも こんにやく	油
15 水	麦ごはん	○	さばのみそだれかけ 昆布あえ かきたま汁	さば みそ かつお 卵 豆腐	牛乳 昆布	人参	しょうが もやし 白菜 玉ねぎ 太ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま ごま油
16 木	ツナサンド	○	ポトフ アーモンドいりこ	まぐろ 鶏肉 ベーコン	牛乳 煮干し	金時人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリー	コッペパン じゃがいも	エッグフリーマヨネーズ アーモンド
17 金	シーフード ピラフ	○	お花畑のサラダ コーンポタージュスープ プルーン	あさり えび いか	牛乳 脱脂粉乳	金時人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ グリーンピース カリフラワー コーン ブルーベリー	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター 油
20 月	マーボー丼	○	バンサンスー キウイフルーツ	豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳	人参 ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ きゅうり もやし キウイフルーツ	米 大麦 でん粉 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま
21 火	コッペパン	○	魚とカシューナッツの揚げ煮 ブロッコリーサラダ ABCマカロニスープ	メルルーサ ベーコン	牛乳	ねぎ ブロッコリー 人参 金時人参	しょうが 大根 セロリー 玉ねぎ	コッペパン でん粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	カシューナッツ 油
22 水	麦ごはん	○	すき焼き風煮 切干し大根の甘酢漬け キャンディーチーズ	牛肉 焼き豆腐 うずら卵	牛乳 昆布 チーズ	人参 金時人参	もやし 切干し大根 白菜 太ねぎ	米 大麦 こんにやく ふ 砂糖	油 ごま
23 木	米粉パン	○	さわらのみそマヨネーズ焼き コーンサラダ キャベツとベーコンのスープ	さわら みそ ベーコン	牛乳	金時人参	玉ねぎ キャベツ もやし コーン	米粉パン 砂糖	エッグフリーマヨネーズ 油
24 金	いりこめし	○	ちしやもみ ふしめん汁 ミックスナッツ	油揚げ てんぷら みそ	牛乳 煮干し	金時人参 ねぎ	ごぼう しいたけ 枝豆 レタス きゅうり 大根 白菜	米 砂糖 ふしめん	ごま ミックスナッツ
27 月	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	

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			
28 火	コッペパン	○	ポークビーンズ キャロットサラダ りんご	大豆 豚肉 ベーコン まぐろ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ りんご	コッペパン じゃがいも 砂糖	油
29 水	麦ごはん	○	はまちの照り焼き 食べて菜のごま酢あえ 大根のみそ汁	はまち 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	食べて菜 人参 金時人参 ねぎ	キャベツ 大根	米 大麦 砂糖 でん粉 希少糖シロップ	ごま
30 木	ミルクパン	○	打ち込みうどん まんばのけんちゃん ぼんかん	鶏肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	金時人参 ねぎ まんば	大根 しめじ ぼんかん	ミルクパン うどん 里芋	油 ごま油
31 金	冬野菜 カレー	○	海そうサラダ ヨーグルト	豚肉 豚レバー	牛乳 チーズ 海そう ヨーグルト	金時人参	エリンギ かぶ れんこん コーン セロリー 大根 にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま

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（9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。）



- ◇ 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。

