



1月分学校給食献立予定表



綾川町立綾南中学校

日	献立名			食品名					
	主食	牛乳	おかず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
曜日				たんぱく質 (1群)	無機質 (2群)	カロテン (3群)	ビタミンC (4群)	炭水化物 (5群)	脂肪 (6群)
11	コッペパン	○	野菜のスープ煮 キャベツとブロッコリーのサラダ 洋風栗きんとん	鶏肉 ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ 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 さつまいも	油 バター 栗
12	親子丼	○	ゆかりあえ ぜんざい	鶏肉 卵 小豆	牛乳	にんじん ねぎ しそ	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	米 大麦 砂糖	
13	ミルクパン	○	年明け八菜うどん 切り干し大根の酢の物 いりこの天ぷら	豚肉 かまぼこ	牛乳 いりこ 青のり	金時にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん はくさい もやし しいたけ しょうが 切り干し大根 きゅうり	ミルクパン うどん でん粉 砂糖 小麦粉	ごま 油
14	七草ぞうすい	○	じゃがいものそぼろ煮 いそかあえ メープルマフィン	鶏肉 卵 豆乳	牛乳 のり しらす	ほうれんそう 金時にんじん 春菊 ねぎ にんじん こまつな	はくさい だいこん かぶ たまねぎ えだまめ もやし	米 じゃがいも 砂糖 米粉	油
17	麦ごはん	○	ささみのレモン煮 たくあんあえ さつまい	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	レモン もやし だいこん	米 大麦 でん粉 砂糖 さつまいも	油 ごま
18	ミルクパン	○	スープスパゲティ アーモンドサラダ りんご	あさり えび いか ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン りんご	ミルクパン スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド
19	麦ごはん	○	さばのみそだれかけ 紅白なます まんぼのけんちゃん	さば みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	金時にんじん まんば	しょうが だいこん ゆず	米 大麦 砂糖	ごま 油 ごま油
20	レーズンパン	○	豚肉と大豆のトマト煮 ひじきサラダ 小魚アーモンド	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ ひじき いりこ	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ コーン レーズン	コッペパン 小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド
21	麦ごはん	○	筑前煮 食べて菜のごまドレッシングあえ ぼんかん	鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん 食べて菜	ごぼう れんこん たけのこ しいたけ キャベツ ぼんかん	米 大麦 こんにゃく 砂糖	油 ごま
24	麦ごはん	○	鮭の塩焼き おひたし すいとん汁 味付けのり	鮭 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 のり	こまつな ねぎ 金時にんじん	もやし たまねぎ だいこん	米 大麦 すいとん	
25	米粉パン	○	レタスのシチュー ミックスビーンズサラダ キウイフルーツ	鶏肉 ツナ 白いんげん豆 金時豆 大豆	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 レモン えだまめ キウイフルーツ	米粉パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油
26	麦ごはん	○	はまちの照り焼き 白菜とじゃこのあえもの あんもち雑煮	はまち みそ 小豆	牛乳 しらす干し	こまつな にんじん 金時にんじん ねぎ	はくさい だいこん	米 大麦 でん粉 砂糖 希少糖	ごま油
27	バターロール	○	しっぽううどん てっばい かぼちゃの鹿の子揚げ 和三盆糖	鶏肉 油揚げ てんぷら みそ	牛乳	金時にんじん ねぎ かぼちゃ	だいこん しいたけ	バターロール うどん 里いも 砂糖 パン粉 和三盆糖	油
28	いりこめし	○	鶏肉の照り焼き ごま酢あえ すまし汁	油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ いりこ	金時にんじん にんじん こまつな ねぎ	ごぼう しいたけ グリーンピース キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 希少糖	ごま
31	シーフードカレー	○	海藻サラダ ヨーグルト	あさり いか えび	牛乳 海藻 しらす干し ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム だいこん	米 大麦 じゃがいも	油 ごま

～ 1月24日～30日は、学校給食週間です ～

学校給食週間中は、香川県の郷土料理がたくさん登場します。家でも家族と、給食や食文化について話してみましょ。

- 24日(月) 日本で初めての給食を再現⇒麦ごはん・鮭の塩焼き・おひたし・すいとん汁・味付けのり
- 25日(火) 香川県産の食材⇒レタス・キウイ(香緑)
- 26日(水) 香川県の郷土料理⇒あんもち雑煮
- 27日(木) 香川県の郷土料理⇒しっぽううどん・てっばい
- 28日(金) 香川県の郷土料理⇒いりこめし

