

1月 学校給食献立表

綾川町立陶小学校

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			
8 金	ななくさぞうすい	○	じゃがいものそぼろに こんぶあえ マフィン	とりにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん しゆんぎく ねぎ	はくさい だいこん かぶ たまねぎ えだまめ もやし キャベツ	こめ じゃがいも さとう マフィン	あぶら ごま
12 火	ミルクパン	○	としあけ八菜(やさい)うどん きりぼしだいこんのすのもの いりこのてんぷら	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ あおのり	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 きりぼしだいこん きゅうり	ミルクパン うどん でんぶ さとう こむぎこ	ごま あぶら
13 水	おやこどん	○	ゆかりあえ ぜんざい	とりにく たまご あずき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しそ	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	こめ おおむぎ さとう だんご	あぶら
14 木	コッペパン	○	シーフードのクリームに ひじきサラダ	えび いか あさり とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう クリーム ひじき チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	バター あぶら
15 金	ごはん	○	やきししゃも たくあんあえ とんじる みかん	かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし たくあん ごぼう たまねぎ みかん	こめ じゃがいも こんにやく	ごま
18 月	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ いそかあえ ぼんかん	こうやどうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ もやし ぼんかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら
19 火	こめこパン	○	ぶたにくとだいずのトマト に ブロッコリーサラダ ブルー	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ だいこん ブルー	コッペパン こむぎこ さとう	あぶら バター
20 水	ごはん	○	たいのしおやき こうはくなます まんぼのけんちゃん	たい とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん まんぼ	だいこん ゆず	こめ さとう	あぶら ごまあぶら
21 木	コッペパン	○	とりにくとカシューナッツのあ げに コールスローサラダ ABCマカロニスープ	とりにく だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ だいこん ブルー	コッペパン こむぎこ さとう	あぶら バター
22 金	チキンカ レーライス	○	かいそうサラダ	とりにく	チーズ ぎゅうにゅう かいそう しらすぼし	にんじん	たまねぎ エリンギ えだまめ キャベツ だいこん	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら
25 月	むぎごはん あじつけの り	○	さけのしおやき おひたし さつまじる	さけ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	もやし ごぼう	こめ おおむぎ さつまいも	あぶら
26 火	バターロー ル	○	しっぽうどん てっばい わかさぎのフライ わさんぼん	とりにく あぶらあげ ちくわ みそ わかさぎ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	バターロー ル うどん さといも さとう	あぶら
27 水	いりこめし	○	たべてなのごまドレッシン グあえ あんもちぞうに	あぶらあげ みそ	いりこ ぎゅうにゅう	にんじん たべてな ねぎ	ごぼう しいたけ グリーンピース キャベツ だいこん	こめ さとう だんご	あぶら 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			
28 木	ぜんりゅう ふんパン	○	レタスのシチュー ミックスビーンズ サラダ	とりにく ミックスビーンズ まぐろ フレーク	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう	にんじん パセリ	たまねぎ レタス しめじ キャベツ レモン	こむぎこ コッペパン じゃがいも さとう	あぶら バター ごまあぶら
29 金	むぎごはん	○	とりにくのでりやき ごしきあえ きりぼしだいこんに	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ コーン きりぼしだいこん しいたけ	こめ おおむぎ きしょうとう さとう	ごま ごまあぶら マヨネーズ あぶら

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、地域の人が長い年月、生活を続けてきた中で受けつがれてきた、地域の気候風土にあった食べ物の生産、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つがれてきた生活の知恵がつまっています。おうちでも家族と食文化について話してみましょう。

今月の給食から 年明け八菜うどん

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

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、「年明け八菜うどん」と名付けられています。

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。

綾川町産の
食材
ブロッコリー



～ 今月の注目メニュー&食材 ～

- ★ 七草の献立(8日)・・・七草ぞうすい
- ★ 鏡開きの献立(13日)・・・ぜんざい
- ★ 食育の日(20日)・・・まんぼのけんちゃん
- ★ 学校給食週間(25～29日)
- 25日(月) 日本で初めての給食を再現⇒むぎごはん・鮭の塩焼き・おひたし・さつま汁・味付けのり
- 26日(火) 香川県の郷土料理⇒しっぽうどん・てっばい・和三盆
- 27日(水) 香川県の郷土料理⇒いりこめし・あんもち雑煮
- 28日(木) 香川県産の食材⇒レタス
- 29日(金) 香川県産の食材⇒希少糖