

# 1月 学校給食献立表

綾川町立陶小学校

HP掲載

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			
11 火	コッペパン	○	やさいのスープにキャベツとブロッコリーのサラダ ようふうくりきんとん	とりにく ベーコン うずらたまご	ぎゅうにゅう	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 さとう さつまいも	あぶら バター くり
12 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 おむぎ さとう だんご	あぶら
13 木	ミルクパン	○	としあげ八菜(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 でんぶん さとう こむぎこ	ごま あぶら
14 金	ななくさぞう すい	○	じゃがいものそばろに いそかあえ メープルマフィン	とりにく たまご しらす	ぎゅうにゅう いわのり	ほうれんそう にんじん しゅんぎく ねぎ 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	こめ じゃがいも さとう マフィン	あぶら
17 月	むぎごはん	○	ささみのレモンに たくあんあえ さつまじる	とりにく ささみ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	レモン もやし たくあん だいこん	こめ おむぎ でんぶん さとう さつまいも	あぶら ごま
18 火	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	ぎゅうにゅう	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 こむぎこ さとう	あぶら バター アーモンド
19 水	ごはん	○	さばのみそだれかけ こうはくなます まんばのけんちゃん	さば みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん まんば	しょうが だいこん ゆず	こめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら
20 木	レーズンパン	○	ぎゅうにくとだいたいのトマトに ひじきサラダ こざかなアーモンド	ぎゅうにく だいたい まぐろフレーク	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	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	レーズンパン こむぎこ さとう	あぶら バター アーモンド
21 金	むぎごはん	○	ちくぜんに たべてなのごまドレッシング あえ ほんかん	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん たべてな	ごほうれんこん たけのこ しいたけ キャベツ ほんかん	こめ おむぎ こんにやく さとう	あぶら ごま
24 月	振りかえきゅうぎょうび 給食はありませぬ。 振替休業日のため、給食はありません。								
25 火	こめこパン	○	レタスのシチュー ミックスビーンズサラダ キウイ	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 キウイ	こめこパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごまあぶら
26 水	むぎごはん	○	はまちのてりやき はくさいとじゃこのあえも のあんもちぞうに	はまち みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	こまつな にんじん ねぎ	はくさい だいこん	こめ おむぎ きしよとう でんぶん さとう だんご	ごまあぶら
27 木	バターロール	○	しつぽくうどん てっばい かぼちゃのかのこあげ わさんほんとう	とりにく あぶらあげ てんぷら みそ	ぎゅうにゅう	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 さとう さつまいも さとう	あぶら
28 金	いりこめし	○	とりにくのてりやき ごますあえ すましじる	あぶらあげ とりにく	いりこ ぎゅうにゅう カットわかめ	にんじん こまつな ねぎ	ごほうれんこん しいたけ グリーンピース キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ きしよとう さとう	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 月	シーフード カレーライ ス	○	かいそうサラダ ヨーグルト	あさり いか えび	ぎゅうにゅう かいそう しらすぼし ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ だいこん	おむぎ こめ じゃがいも	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、地域の人々が長い年月、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つた食べ物の生産、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詰まっています。おうちでも家族と食文化について話してみましょ。

## 今月の給食から やさい 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. 煮干してだしをとる。
  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 ～
- ★ 蟹開きの献立(12日)・・・ぜんざい
  - ★ 七草の献立(14日)・・・七草ぞうすい
  - ★ 小学校6年生が家庭科の学習で考えた献立(17日)・・・綾川町内で統一献立を実施している小学校4校から、羽床小学校の6年生が考えた献立を取り入れています。
  - ★ 食育の日(19日)・・・まんばのけんちゃん
  - ★ 学校給食週間(24～30日)
  - 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⇒しつぽくうどん・てっばい・和三盆糖
  - 28日(金) 香川県の郷土料理⇒いりこめし

