

1月 学校給食献立表

綾川町立滝宮小学校

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			
9 火	コッペパン	○	カレーうまに ひじきサラダ	とりにく ウインナー うずらたまご	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	
10 水	としあけ はっさい うどん	○	きんとき にんじんのかきあげ こんぶあえ ミックスナッツ	ぶたにく かまぼこ えび	ぎゅうにゅう こんぶ	きんときにんじん 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 キャベツ	うどん でんぷん でんぷん さつまいも	あぶら ごま ミックスナッツ	
11 木	ななくさ ぞうすい	○	じゃがいものそぼろに かぶのあまづづけ マフィン	とりにく たまご	ぎゅうにゅう かえり	ほうれんそう きんときにんじん しゆんぎく ねぎ にんじん さやいんげん	はくさい だいこん かぶ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう マフィン	あぶら
12 金	むぎごはん	○	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 あずき	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが キャベツ	こめ おおむぎ さとう でんぷん だんご	ごま アーモンド あぶら
15 月	むぎごはん	○	とりにくのてりやき ほうれんそうのおひたし だいこんのみそしる	とりにく かつお あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし だいこん	こめ おおむぎ さとう でんぷん	
16 火	コッペパン	○	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	だいにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ だいこん きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら
17 水	わかめ ごはん	○	あつあげとやさいの オイスターソースいため けんちんじる	あつあげ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	にんにくしょうが キャベツたまねぎ たけのこ しいたけ だいこん	こめ さとう おおむぎ でんぷん さといも こんにゃく	あぶら ごまあぶら
18 木	コッペパン	○	ささみのレモンに キャロットサラダ ABCマカロニスープ	とりにく まぐろ ベーコン うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン きゅうり たまねぎ セロリー	コッペパン でんぷん さとう マカロニ	あぶら
19 金	ごはん	○	さばのみそに ほうれんそうの たくあんあえ ふしめんじる	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きんときにんじん ねぎ	もやし たくあん だいこん はくさい	こめ ふしめん	ごま
22 月	むぎごはん	○	ぶたにくのしょうがやき はくさいと チンゲンサイのあえもの じゃがいものみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ	こめ おおむぎ でんぷん じゃがいも	あぶら 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	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	かぶ みかん たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも こむぎ さとう	バター あぶら
24 水	セルフ おにぎり	○	さけのしおやき おひたし すいとんじる	さけ かつお 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	うめぼし キャベツ たまねぎ だいこん	こめ おおむぎ すいとん	
25 木	しつぽく うどん	○	たちうおのからあげ たべてなのごまずあえ おいり	とりにく あぶらあげ たちうお	ぎゅうにゅう	きんときにんじん ねぎ たべてな にんじん	だいこん しいたけ キャベツ	うどん さといも さとう おいり	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			
26 金	いりこめし	○	おかかあえ あんもちぞうに ぼんかん	あぶらあげ かつお みそ	ぎゅうにゅう かえり	きんときにんじん にんじん ねぎ	ごぼうしいたけ グリーンピース キャベツもやし だいこん はくさい ぼんかん	こめ あんいりだんご	
29 月	むぎごはん	○	はまちのてりやき てつぱい とうふのみそしる わさんぼんとう	はまち てんぷら みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	きんときにんじん ねぎ にんじん	だいこん たまねぎ	こめ さとう おおむぎ でんぷん わさんぼんとう	
30 火	こめこパン	○	とうふと えびのチリソースに はるさめサラダ	とうふ えび ハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	こめこパン さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら
31 水	むぎごはん	○	わかさぎのからあげ ゆかりあえ つみれじる	つみれ みそ	ぎゅうにゅう わかさぎ	ほうれんそう にんじん しそ	はくさい ごぼう たまねぎ しいたけ ふとねぎ	こめ おおむぎ	あぶら ごまあぶら

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

～ 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白です。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。

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物の活性化につながります。

綾川町の学校給食では、町内産の地場産物を増やす取り組みを行っています。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、豚肉が登場します。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。