

# 1月 学校給食献立表

綾川中学校

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 木	ミルクパン	○	七草ぞうすい おかかあえ メープルマフィン	鶏肉 卵 かつお	牛乳	ほうれんそう 金時人参 春菊 ねぎ	白菜 大根 かぶ キャベツ もやし	ミルクパン 米 マフィン	
9 金	麦ごはん	○	さわらのみりん焼き 紅白なます あんもち雑煮	さわら みそ	牛乳 昆布	金時人参 ねぎ	大根 ゆず 白菜	米 大麦 砂糖 あん入りだんご	ごま
13 火	コッペパン	○	鮭とカシューナッツの レモン煮 冬野菜入りポトフ ぜんざい	鮭 ウインナー 小豆	牛乳	金時人参 ブロッコリー	レモン 玉ねぎ かぶ	コッペパン でん粉 砂糖 だんご	カシューナッツ 油
14 水	ごはん	○	さわらの照り焼き みかんとレタスの スイートサラダ 豆腐と金時人参のみそ汁	さわら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー トマト 金時人参 ねぎ	みかん レタス 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	エッグフリー マヨネーズ
15 木	年明け 八菜うどん	○	小煮干しと大豆のから揚げ ごまあえ	豚肉 かまぼこ 大豆	牛乳 煮干し	金時人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ 大根 白菜 もやし しいたけ しょうが キャベツ	うどん でん粉	油 ごま
16 金	チキンライス	○	コンソメスープ ブロッコリーののりサラダ みかん	鶏肉 ウインナー	牛乳 のり	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 キャベツ コーン みかん	米 じゃがいも	油 ごま油 ごま
19 月	麦ごはん	○	煮込みおでん ゆかりあえ 小魚の佃煮	鶏肉 黒鯛 うずら卵 厚揚げ みそ	牛乳 昆布 煮干し	人参 しそ	大根 キャベツ もやし	米 大麦 さといも こんにゃく 砂糖	ごま
20 火	コッペパン	○	オリーブ牛の ビーフシチュー グリーンサラダ キウイ	オリーブ牛	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン キウイ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター
21 水	麦ごはん	○	さばのたつた揚げ 食べて菜のごま酢あえ けんちん汁	さば 油揚げ 豆腐	牛乳	食べて菜 人参 ねぎ	しょうが キャベツ しめじ	米 大麦 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま
22 木	コッペパン	○	根菜シチュー れんこんのはさみ揚げ ブロッコリーの アンチョビサラダ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	金時人参 パセリ ブロッコリー	かぶ 玉ねぎ ごぼう 舞茸 キャベツ コーン れんこん	コッペパン さといも 小麦粉	油 バター ドレッシング
23 金	金時人参 のピラフ	○	ひじきサラダ レタスとうずら卵のスープ	鶏肉 ベーコン うずら卵	牛乳 ひじき チーズ	金時人参 人参 ねぎ	玉ねぎ コーン 枝豆 にんにく キャベツ レタス	米 砂糖 春雨	油 バター ごま油
26 月	セルフ おにぎり	○	さばの塩焼き ほうれんそうのたくあんあえ すいとん汁	さば 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう 人参 ねぎ	梅 もやし たくあん 玉ねぎ 大根	米 大麦 すいとん	ごま
27 火	ココア 揚げパン	○	鶏肉の照り焼き風煮 元気サラダ ABCマカロニスープ	鶏肉 ハム かつお ベーコン	牛乳 昆布	人参 トマト	きゅうり キャベツ コーン セロリー 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 マカロニ	油

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 水	わかめ ごはん	○	石狩鍋風スープ ポテトサラダ かみかみ昆布	鮭 豆腐 みそ	牛乳 わかめ チーズ こんぶ	にんじん	大根 玉ねぎ キャベツ 太ねぎ しいたけ きゅうり	米 大麦 じゃがいも	エッグフリー マヨネーズ
29 木	ミルクパン	○	打ちこみうどん 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 さといも	油 ごま油
30 金	いりこめし	○	鶏肉のから揚げ てっぱい ふしめん汁	油揚げ 鶏肉 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 大根 白菜	米 でん粉 砂糖 ふしめん	油

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（8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。）



◇ 石狩鍋風スープ（28日）…石狩鍋は、綾川町の姉妹都市「秩父別町」がある北海道の郷土料理です。ぶつ切りにした鮭とたまねぎやキャベツなどの野菜を昆布だしとみそで煮込んで作ります。寒い時期に体を温めてくれる料理として親しまれています。



◇ 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。



「おせち料理」に  
ちなんだ献立も9日  
に登場します！  
お楽しみに～♪