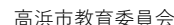




1月

献立表





南中学校献立

今月の目標

＜給食の時間＞給食について知ろう

＜食育＞地場産物や郷土の料理を知ろう

日 曜	献立名	《赤》 主に体をつくる もとなる食品		《緑》 主に体の調子を整えるもとなる食品		《黄》 主にエネルギーの もとなる食品		エ ネ ル ギ ー 量 kcal		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
		「鏡開き献立」 “もち菜” の入ったお雑煮を実施します								
9	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		777	
		とり肉とれんこんの あまがらめ	とり肉			れんこん	砂糖 でんぶん	ごま 油		
		紅白なます			にんじん	だいこん	砂糖			
		お雑煮	かまぼこ 油あげ	もちな にんじん	はくさい	もち でんぶん				
13	火	黒ロールパン 牛乳		牛乳			パン		778	
		チキンナゲット	とり肉 大豆			にんにく	小麦粉 パン粉	油 ラード		
		りんごのフレンチサラダ				りんご キャベツ とうもろこし		フレンチドレッシング		
		冬野菜の クリームシチュー	ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも クリームポタージュ	バター		
14	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		862	
		マーボー豆腐	ぶた肉 豆腐 大豆 赤みそ		にんじん	たまねぎ しろねぎ たけのこ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	ごま油		
		春巻き	ぶた肉		にら にんじん	キャベツ もやし エリンギ	でんぶん 砂糖 小麦粉	油 ごま油		
		もやしとほうれんそうのナムル			ほうれんそう	もやし しょうが	砂糖			
15	木	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		701	
		しょうゆ豚骨 ラーメンスープ	ぶた肉		にんじん ねぎ	もやし キャベツ しょうが にんにく				
		肉まん	ぶた肉			たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	小麦粉 砂糖 パン粉 でんぶん	ごま油 ラード		
		オイスターソースいため			チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖 でんぶん	ごま油		
		乾燥小魚		いわし						
16	金		「まごわやさしい献立」まめ、ごま（種実）、わかめ（海そう）、野菜、さかな、しいたけ（きのこ）、いもを使用した献立です							
		ごはん 牛乳		牛乳			米		746	
		きびなごのカリカリフライ		きびなご		しょうが	じゃがいも 玄米粉 でんぶん 米粉	油		
		野菜とツナのピリからいため	まぐろ油づけ ちくわ		チンゲンサイ にんじん	れんこん	砂糖	ごま油 ごま		
			すいとん	油あげ 白みそ 赤みそ	わかめ みずな	だいこん しめじ こんにやく	すいとん さといも			
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		772	
		ぶりの三河みりん焼き	ぶり			しょうが	砂糖 でんぶん			
		肉じゃがの 白しょうゆ仕立て	ぶた肉 はんぺん		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも 砂糖			
		かぶとこまつなのサラダ			こまつな にんじん	かぶ キャベツ		マヨドレッシング		
20	火	金芽玄米ごはん 牛乳		牛乳			米 金芽玄米		857	
		ぶた肉ビビンバ丼の具	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	もやし ぜんまい にんにく	砂糖	ごま油		
		揚げぎょうざ	ぶた肉			キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉 砂糖	油		
		はるさめ中華スープ	豆腐 かまぼこ	わかめ		たまねぎ しろねぎ えのきたけ	はるさめ			
		焼きプリンタルト					焼きプリンタルト			
21	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		785	
		キャベツミンチカツ	牛肉 ぶた肉			キャベツ たまねぎ	パン粉 でんぶん 砂糖	油		
		かしわのひきずり	とり肉 かまぼこ 焼き豆腐		しゅんぎく にんじん	はくさい えのきたけ しろねぎ こんにやく	砂糖			
		ひじきとじゃがいもの ごまサラダ	ハム	ひじき		キャベツ きゅうり	じゃがいも	ごま 和風クリーミード レッシング		
22	木	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		729	
		ウインナーのケチャップ煮	ウインナー				砂糖			
		キャベツソテー			にんじん	キャベツ		油		
		はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		チンゲンサイ	はくさい たまねぎ もやし	でんぶん			
		ヨーグルト		ヨーグルト						
23	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		787	
		チキンと冬野菜の カレシチュー	とり肉 豆乳		ほうれんそう にんじん	たまねぎ れんこん カリフラワー にんにく	カレールウ 砂糖			
		コールスローハムサラダ	ハム			キャベツ とうもろこし		コールスロードレッシング		
		手作りりんご おから蒸しパン	おから 豆乳			りんご	小麦粉 砂糖	豆乳バター		

日 曜	献立名	《赤》 主に体をつくる もとになる食品		《緑》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《黄》 主にエネルギーの もとになる食品		エ ネ ル ギ ー 量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
26	月	「全国学校給食週間」 学校給食の意義や役割について理解し、学校給食への関心を深める週間です							740
		ごはん 牛乳	牛乳			米			
		けいちゃん焼き	とり肉 赤みそ 白みそ	にら にんじん	キャベツ もやし にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油		
		野菜たっぷり塩ちゃんこ	豆腐 とり肉	チンゲンサイ にんじん	はくさい えのきたけ にんにく	じゃがいも			
		西尾まっちゃいろいろ		まっちゃ		小麦粉 米粉 砂糖			
27	火	ミルクロールパン 牛乳	牛乳			パン		762	
		ポテトとウインナーの バジルソテー	ウインナー	バジル	にんにく	じゃがいも	オリーブオイル		
		キャロットポタージュ	とり肉	にんじん	たまねぎ しめじ	ベシメルソース	バター		
		フルーツジュレ			もも バインアップル あまなつみかん	アセロラジュレ			
		『高浜のとりめしを味わう学校給食の日』 高浜市の郷土料理「とりめし」を実施します。							
28	水	とりめし 牛乳	とり肉 油あげ	牛乳		米 砂糖		723	
		にぎすフライ	にぎす			パン粉 小麦粉	油		
		切干し大根のさっぱり和え	ハム		切干し大根 キャベツ とうもろこし レモンかじゅう	砂糖	ごま油		
		冬野菜のすまし汁	豆腐 かまぼこ	こまつな にんじん	はくさい だいこん しろねぎ	でんぶん			
		29	木	きしめん 牛乳	牛乳				きしめん
五目きしめんの汁	かまぼこ 油あげ			にんじん ねぎ	はくさい しめじ しいたけ				
手作りとり天	とり肉				にんにく	小麦粉	油		
れんこんともやしの おかかいため	かつおぶし			にんじん	れんこん もやし しょうが	砂糖	ごま油		
30	金			ごはん 牛乳	牛乳			米	
		五目厚焼きたまご	たまご とり肉	ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ	砂糖 でんぶん	油		
		煮みそ	とり肉 なま揚げ 大豆 赤みそ	にんじん	だいこん ごぼう こんにやく しろねぎ しょうが	さといも 砂糖			
		はくさいの和風マヨ和え		ほうれんそう	はくさい だいこん とうもろこし	砂糖	ごま マヨドレッシング		

お知らせ



1月24日から30日は 全国学校給食週間



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つけるために重要な役割を果たしています。

学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高める1週間です。

一番初めの献立は、おにぎり・塩さけ・菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子供たちの健康や成長を支えています。また、地域の食文化などを学ぶことができます。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロッケ・ せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あん・ 果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ



地場産物や郷土の料理を知ろう

地元の食材や郷土料理を味わう週間



学校給食のはじまり



26日(月) 『にしおまっちゃういろ』
まろやかな味わいと薫り高いきれいな
うぐいす色が特徴の西尾の抹茶を使ったういろです。



28日(水) 『とりめし』
卵を産まなくなったにわとりの肉と、とりの脂を使って
作る、高浜市の郷土料理です。



30日(金) 『にみそ』
煮みそは、さまざまな具材を赤みそで
じっくり煮込んだ愛知県の家庭料理です。



27日(火) 『キャロットポタージュ』
鮮やかな色と、きれいな形、食べやすいあまみの特徴の
へきなん美人を使ったポタージュです。



29日(木) 『きしめん』
昔、刈谷で作られていた「芋川うどん」という平らな
うどんが次第に「きしめん」と呼ばれるようになりました。



給食回数15回

☆ 都合により、献立・食材等が変わることがあります。

