

1月献立予定表



日	曜日	献立名		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)	
		主食等・スプーン	牛乳	副食等	主に炭水化物	主に脂肪	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	献立のねらい
9	火	小型ミルクパン 🍴	🏠	七草ぞうすい 鶏肉の香味揚げ 小松菜のアーモンドあえ	ミルクパン 米 でんぷん 砂糖	油 アーモンド	鶏肉 卵	牛乳	ほうれん草 春菊 にんじん 水菜 葉ねぎ 小松菜	大根 白菜 しいたけ しょうが にんにく キャベツ	651 845 七草がゆについて
10	水	たきこみごはん	🏠	いかのさらさ揚げ 食べて菜のおひたし ぜんざい	米 大麦 こんにやく 砂糖 でん粉 白玉だんご	油	鶏肉 いか かつお節 小豆	牛乳	にんじん 食べて菜	ごぼう えだまめ 干しいたけ 白菜 しょうが	644 797 鏡開きにまつわる ぜんざいについて
11	木	コッペパン 【小中】メープルジャム 🍴	🏠	ポークビーンズ 五目サラダ いりことアーモンドのオリーブオイル	コッペパン じゃがいも 砂糖 【小中】メープルジャム	油 ごま エッグフリー マヨネーズ	豚肉 ベーコン 大豆 ちくわ	牛乳 かえり	にんじん パセリ 水菜	たまねぎ グリンピース れんこん キャベツ えだまめ	631 793 大豆の栄養
12	金	年明け八菜うどん	🏠	きびなごのフライ 小松菜のごまドレッシングあえ キャンディチーズ	うどん 砂糖	油 ごま	豚肉 ハム	牛乳 きびなご チーズ	にんじん 葉ねぎ 小松菜	しょうが 白菜 もやし たまねぎ 大根 コーン ごぼう 干しいたけ	563 747 年明けうどん
15	月	麦ごはん	🏠	白身魚の香味揚げ 紅白なます あんもち雑煮	米 大麦 でん粉 砂糖 あんもち	油	メルルーサ みそ	牛乳 青のり ちりめん	にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく かぶ 大根 きゅうり	632 783 郷土料理 「あんもち雑煮」
16	火	【幼・小】きなこ揚げパン 【西中】コッペパン 🍴	🏠	香川県産冬野菜のシチュー ブロッコリーサラダ 【中】ココアワッフル	コッペパン 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉 【中】ココアワッフル	油 バター	【幼小】きな粉 鶏肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ パセリ ブロッコリー	大根 たまねぎ レタス しめじ キャベツ コーン	599 746 揚げパンを 味わおう
17	水	城南小リクエスト ごはん	🏠	鮭の照り焼き 元気サラダ 豚汁 みかんクレープ	米 砂糖 でん粉 さつまいも こんにやく みかんクレープ	油	さけ ハム かつお節 豚肉 みそ	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	しょうが コーン キャベツ きゅうり ごぼう 大根 たまねぎ	730 895 マナーよく 食べよう
18	木	カミカミデー 【西中】きなこ揚げパン 【幼・小】コッペパン・ 大豆ココアバター 🍴	🏠	白菜と肉団子のスープ かみかみサラダ ぼんかん	コッペパン 春雨 砂糖	油 ごま 【幼小】大豆 ココアバター	肉団子 ハム あさり さきいか 【中】きな粉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白菜 たまねぎ しいたけ しょうが ごぼう コーン キャベツ ぼんかん	594 818 よくかんで 食べよう
19	金	食育の日 冬野菜カレーライス (ダイシモチ麦ごはん) 🍴	🏠	ひじきのマリネ キウイフルーツ	米 ダイシモチ麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	ベーコン 豚肉 ハム	牛乳 チーズ ひじき 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草	かぶ れんこん きゅうり たまねぎ にんにく りんご キウイフルーツ	603 755 ダイシモチ
22	月	麦ごはん	🏠	とりやさい 七日だきごぼう ししゃもの磯辺揚げ	米 大麦 砂糖 こんにやく てんぷら粉	油 ごま	鶏肉 みそ	牛乳 子持ちししゃも あおのり	にんじん 春菊	ごぼう にんにく しめじ たまねぎ しょうが もやし 白菜 根深ねぎ	598 759 親善都市 石川県七尾市の料 理について
23	火	セルフドッグ (さぬきの夢パン) 🍴	🏠	(ウインナー・ゆで野菜・ケチャップ) クラムチャウダー オレンジ	全粒粉パン 小麦粉 じゃがいも	油 バター	ウインナー ベーコン あさり	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ オレンジ	680 811 交流都市 アメリカ ガダルカペ市
24	水	丸亀の日 いりこめし	🏠	さばの塩焼き ほうれん草と白菜のごまあえ ふしめん汁 和三盆	米 大麦 ふしめん 和三盆	油 ごま	油揚げ さば	牛乳 かえり	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	ごぼう 干しいたけ えだまめ コーン 白菜 大根 たまねぎ	660 789 郷土料理 「いりこめし、 ふしめん汁」
25	木	米粉パン 🍴	🏠	鶏肉のレモンソース ポテトサラダ 丸亀のレタス入りABCスープ	米粉パン 砂糖 でん粉 じゃがいも 英字パスタ	油 エッグフリー マヨネーズ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ パセリ	レモン きゅうり コーン たまねぎ レタス キャベツ しめじ	660 838 丸亀市産 「レタス」
26	金	麦ごはん	🏠	ひらの甘酢漬け 食べて菜のいそかあえ けんちん汁 しょうゆ豆	米 大麦 砂糖	油	ヒラ 豆腐 油揚げ しょうゆ豆	牛乳 のり ちりめん	にんじん パセリ 食べて菜 葉ねぎ	たまねぎ もやし 大根 しめじ	633 793 香川県産 「ひら」
29	月	黒豆おこわ	🏠	小さいのフライ 百花の雪花(まんばのけんちゃん) 月菜汁	米 もち米 砂糖 白玉だんご	油	黒豆 みそ てんぷら 油揚げ 豆腐	牛乳 小さいわし	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 大根 しめじ	684 856 郷土料理 「百花の雪花」
30	火	コッペパン 🍴	🏠	オリーブ豚と豆腐のハンバーグ ごぼうサラダ ジュリアンスープ ヨーグルト	コッペパン パン粉	油 エッグフリー マヨネーズ	豆腐 牛肉 オリーブ豚 ベーコン ちくわ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう コーン きゅうり キャベツ セロリ	639 812 オリーブ豚に ついて
31	水	本島中リクエスト 麦ごはん	🏠	かぼちやのかのご揚げ 中華サラダ 卵とレタスのスープ	米 大麦 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	ハム ベーコン 卵	牛乳	かぼちや にんじん パセリ 葉ねぎ	きくらげ えのきたけ もやし きゅうり レタス たまねぎ	645 802 しっかり手洗 いしよう



丸亀市産食材

もち米 白菜 葉ねぎ にんにく キャベツ 食べて菜 チンゲンサイ ほうれん草 百花 大根 レタス
かぶ じゃがいも セロリ パセリ 小松菜 黒豆 しいたけ

香川県産の食材

米 大麦 ダイシモチ 牛乳 卵 米粉パン さぬきの夢パン いりこ ちりめん ブロッコリー にんじん
金時にんじん 春菊 水菜 小イワシ ひら オリーブ豚 キウイフルーツ

* 献立は、材料その他の都合により変更することがあります。

* エネルギーは、小学校4年生(基準値660Kcal・中学校2年生830Kcal)の値です。

全国学校給食週間(24日~30日)

日本の学校給食は明治時代に始まりました。戦時中一時中断されましたが、戦後、世界からの支援で再スタートを切ることができました。いち早く、教育の一環として制度が整えられてきたこともあり、現在ではその先進性が世界から注目されています。

全国学校給食週間中は、郷土料理や地場産物、丸亀市と交流のある国の料理などが登場します。



県産農水産物「ひら」「オリーブ豚」

今月は新たに2種類の県産農水産物を使用します。26日は香川県でとれた「ひら」の甘酢漬け、30日のハンバーグには香川県でオリーブ豚飼料を食べて育った「オリーブ豚」を使用しています。