

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	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	小学校	中学校
10	火	小型ミルクパン 幼と小1, 2年のみ	七草ぞうすい 白身魚のさくさく揚げ 小松菜のアーモンドあえ	ミルクパン 米 でんぷん 砂糖	アーモンド 油	とり肉 卵 メルルーサ	牛乳	ほうれん草 春菊 水菜 金時にんじん 葉ねぎ 小松菜	大根 白菜 しいたけ キャベツ	七草がゆについて	590	763
11	水	たきこみごはん	ささみの香味揚げ 食べて菜のおひたし ぜんざい	米 大麦 こんにやく しらたまこ 砂糖 でんぷん	油	とり肉 かつお節 小豆	牛乳	にんじん 食べて菜	ごぼう 枝豆 しいたけ 生姜 白菜	鏡開きまつわるぜんざいについて	681	839
12	木	コッペパン 【小中】メープルジャム	ポークビーンズ いりことアーモンドのオリーブオイル ひじきとツナのサラダ	コッペパン じゃがいも 【小中】メープルジャム	油 和風ごまドレッシング アーモンド	ぶた肉 ベーコン 大豆 ツナ	牛乳 ひじき かえり	にんじん パセリ	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	大豆の栄養	619	771
13	金	年明け八菜うどん	かぼちゃのかのご揚げ チンゲンサイとたくあんのごまあえ 【中】ミックスマツツ	うどん	油 ごま 【中】ミックスマツツ	ぶた肉	牛乳	金時にんじん 葉ねぎ かぼちゃ チンゲンサイ	生姜 白菜 たまねぎ 大根 ごぼう もやし 干しいたけ	年明けうどん	608	796
16	月	麦ごはん ふりかけ	さけの照り焼き なます あんもち雑煮	米 大麦 砂糖 でんぷん あんもち	油	さけ みそ	牛乳 ちりめん あおのり	金時にんじん 葉ねぎ	生姜 かぶ 大根 きゅうり	さぬきの郷土料理「あんもち雑煮」	630	766
17	火	【幼・小・小手島中】 きなこ揚げパン 【西中】コッペパン	香川県産冬野菜シチュー ブロッコリーサラダ 【中】ココアワッフル	コッペパン 砂糖 でんぷん じゃがいも 小麦粉 【中】ココアワッフル	油 バター	【幼・小】きなこ とり肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳	金時にんじん チンゲンサイ パセリ ブロッコリー	大根 たまねぎ レタス ぶなしめじ キャベツ コーン	ブロッコリーのビタミンでかせ予防	622	772
18	水	カミカミデー 麦ごはん	いかのさらさ揚げ 海藻サラダ 豚汁 【中】すだちゼリー	米 大麦 砂糖 でんぷん さつまいも 【中】すだちゼリー	油	いか ぶた肉 みそ	牛乳 海藻ミックス	にんじん 葉ねぎ	生姜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 たまねぎ	本島中学校リクエスト	659	860
19	木	食育の日 【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 和風サラダ ぼんかん	コッペパン 春雨	油 【幼・小】大豆ココアバター	【中】きなこ 肉だんご あさり ツナ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	白菜 たまねぎ しいたけ 生姜 きゅうり キャベツ 大根 ぼんかん	マナーよく食べよう	593	751
20	金	冬野菜カレーライス (ダイシモチ入りごはん)	ひじきのマリネ キウイフルーツ	米 ダイシモチ じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	ベーコン ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ひじき	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	かぶ れんこん たまねぎ にんにく きゅうり りんご キウイフルーツ	ダイシモチ	628	785
23	月	麦ごはん	ししやもの磯辺揚げ 七日だきごぼう とりやさい	米 大麦 砂糖 てんぷら粉 こんにやく	油 ごま	とり肉	牛乳 子持ちししやも あおのり	にんじん 春菊	ごぼう にんにく しめじ たまねぎ もやし 白菜 根深ねぎ 生姜	友好都市石川県七尾市の料理について	620	786
24	火	セルフドッグ (さぬきのゆめパン)	(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	じゃがいも 小麦粉 全粒粉パン	油 バター	ウインナー ベーコン あさり	牛乳 脱脂粉乳 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	交流都市アメリカガタルーベ市	699	834
25	水	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 枝豆 コーン 白菜 大根 たまねぎ	郷土料理「いりこめし、ふしめん汁」	675	826
26	木	米粉パン	鶏肉のレモンあえ ポテトサラダ 卵とレタスのスープ	米粉パン でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	とり肉 ハム 卵 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	レモン きゅうり コーン たまねぎ レタス えのきたけ	香川県産のレタス	704	896
27	金	丸亀の日 黒豆おこわ	小いわしのフライ 百花の雪花(まんぼうのけんちゃん) 冬の月菜汁	米 もち米 砂糖 こんにやく	油	黒豆 てんぷら 油揚げ 豆腐 うずら卵 みそ	牛乳 小いわし	百花 にんじん 葉ねぎ	大根 しめじ	百花について	691	857
30	月	麦ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼き 食べて菜のいそかあえ すまし汁	米 大麦 砂糖	エッグフリーマヨネーズ	さけ みそ 豆腐	牛乳 のり わかめ ちりめん	パセリ 葉ねぎ 食べて菜 にんじん	たまねぎ もやし えのきたけ たまねぎ	食べて菜について	601	740
31	火	コッペパン	鶏肉のガーリック焼き 五目サラダ チンゲンサイのスープ キャンディチーズ	コッペパン 砂糖	油 ごま エッグフリーマヨネーズ	とり肉 ちくわ あさり ぶた肉 うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん 水菜 チンゲンサイ	にんにく れんこん キャベツ 枝豆 えのきたけ たまねぎ もやし	しっかり手洗いをしよう	624	768



今月はこれを使うのじゃ!

丸亀市産食材 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
金時人参 じゃがいも セロリ 黒豆

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 パセリ ブロッコリー
春菊 水菜 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660K cal・中学校2年生830Kcal)の値です。

全国学校給食週間 (1月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アメリカの料理などが登場します。