



# 1月献立予定表

丸亀市中央学校給食センター  
TEL 56-8125

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	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	小学校	中学校
7	金	麦ご飯		さばのみそだれかけ 切干大根の酢の物 七草かきたま汁	米 麦 さとう でんぷん	ごま	さば みそ 卵	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ 百花 春菊 金時にんじん ほうれんそう	しょうが 切干大根 きゅうり 大根 白菜	688	868
七草を食べよう												
11	火	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 ココアワッフル	コッペパン じゃがいも さとう 小麦粉 ココアワッフル	オリーブ油 油 バター	鶏肉 うずら卵 ハム	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	チンゲンサイ パセリ にんじん 金時にんじん ブロッコリー	玉ねぎ レタス 大根 キャベツ コーン しめじ	642	788
冬野菜の栄養												
12	水	炊き込みご飯		白身魚の香味揚げ 食べて菜のいそか和え ぜんざい	米 さとう でんぷん 白玉団子	油	油揚げ メルルーサ 小豆	牛乳 のり ちりめん	にんじん ねぎ 食べて菜 チンゲンサイ	ごぼう 枝豆 にんにく しょうが もやし しいたけ	689	875
鏡開きについて												
13	木	年明け八菜うどん		かぼちゃのかのこ揚げ チンゲンサイとたくあんのごま和え ④ミックスナッツ	うどん パン粉	油 ごま アーモンド カシューナッツ	鶏肉 油揚げ てんぷら	牛乳	ねぎ かぼちゃ 金時にんじん チンゲンサイ	しょうが 白菜 たくあん 玉ねぎ 大根 ごぼう もやし しいたけ	629	823
年明けうどんについて												
14	金	親子丼 (幼~小2まで)		大豆と小煮干しの揚げ煮 小松菜のごまドレッシング和え	米 麦 さとう でんぷん	油 ごま	鶏肉 なると 卵 大豆 ハム	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ もやし しいたけ	650	832
大豆の栄養												
17	月	☆ 綾歌中学校 希望献立 ☆			米 麦	油	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん	コーン キャベツ もやし	646	820
		麦ご飯		鶏肉の照り焼き 元気サラダ 豚汁	はちみつ さとう こんにゃく		かつおぶし 豚肉 みそ	昆布	ねぎ	きゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ	和食の 栄養バランス	
18	火	カミカミデー コッペパン		ホークビーンズ コールスローサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ ぼんかん	コッペパン じゃがいも さとう	油 アーモンド オリーブ油 エッグフリーマヨネーズ	豚肉 ベーコン 大豆 ハム	牛乳 いりこ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり ぼんかん	675	840
旬の食材 ぼんかん												
19	水	食育の日 麦ご飯		鮭の照り焼き 紅白なます あんもち雑煮	米 麦 さとう あん入りもち でんぷん	油	鮭 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ 金時にんじん	しょうが かぶ 大根	644	820
お正月料理												
20	木	コッペパン (東中は揚げパン) チョコ大豆バター (小・中)		白菜と肉団子のスープ煮 和風サラダ ヨーグルト	コッペパン さとう 春雨	油 チョコ大豆バター	きなこ ツナ かつおぶし あさり 肉団子	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり 大根 白菜 玉ねぎ しょうが しいたけ	622	766
手洗いを しよう												
21	金	冬野菜カレーライス (ダイシモチ麦ご飯)		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 小麦粉 さとう	油	豚肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ひじき	にんじん ほうれんそう 金時にんじん	玉ねぎ かぶ にんにく しょうが セロリ きゅうり コーン しいたけ りんご キウイ	668	849
ダイシモチ麦 について												
24	月	ご飯		高野豆腐のおとし揚げ 食べて菜のおひたし じゃがいものみそ汁	米 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま	鶏肉 卵 みそ 高野豆腐 油揚げ かつおぶし	牛乳 わかめ	食べて菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし にんにく 玉ねぎ	629	808
学校給食週間 について												
25	火	セルフドッグ (さぬきの夢パン) クチャップ (幼・小) クチャップ&マスタード (中)		(ウインナー) (ゆで野菜) クラムチャウダー オレンジ	さぬきの夢パン じゃがいも 小麦粉	油 バター	ウインナー ベーコン あさり	牛乳	にんじん チンゲンサイ パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく オレンジ	660	787
アメリカ ガダルーベ市の料理												
26	水	丸亀の日 黒豆おこわ		小いわしのフライ 百花の雪花煮 冬の月菜汁	パン粉 里芋 米 もち米 小麦粉 白玉団子	油 ごま油	豆腐 黒豆 てんぷら みそ 油揚げ	牛乳 小いわし	百花 ねぎ にんじん 水菜	大根 白ねぎ 白菜 しめじ	636	793
郷土料理 百花の雪花煮												
27	木	米粉パン		鶏肉のガーリック焼き ポテトサラダ 卵とレタスのスープ	米粉パン さとう でんぷん じゃがいも	エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 卵 ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく しょうが レタス きゅうり コーン 玉ねぎ えのき	635	798
香川県産 レタス												
28	金	いりこ飯		さばの塩焼き ほうれんそうと白菜のごま和え ふしめん汁 和三盆	米 さとう ふしめん 和三盆	油 ごま	油揚げ さば	牛乳 ちりめん いりこ	にんじん ほうれんそう ねぎ 金時にんじん	ごぼう 枝豆 白菜 大根 玉ねぎ	658	827
郷土料理 いりこ飯												
31	月	麦ご飯		ちくわのいそべ揚げ 七日炊きごぼう とり野菜 ④プロセスチーズ	米 麦 さとう 天ぷら粉 こんにゃく	油 ごま	ちくわ 鶏肉 みそ	牛乳 青のり チーズ	にんじん 春菊	ごぼう にんにく 玉ねぎ 白菜 もやし 白ねぎ しょうが しめじ	609	818
石川県 七尾市の料理												

今月はこれを

使うのじゃ!



### 丸亀市産食材

米 もち米 葉ねぎ チンゲン菜 キャベツ にんにく 白菜 じゃがいも パセリ 食べて菜 ほうれんそう 小松菜 百花 大根 かぶ 白ねぎ 黒豆 レタス

### 香川県産の食材

牛乳 麦 ダイシモチ麦 卵 米粉パン さぬきの夢パン いりこ ちりめん とり肉 わかめ 小いわし 水菜 金時にんじん セロリ キウイフルーツ

毎月19日は食育の日です。

\* 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 670kcal)・中学校2年生(基準値 830kcal)の値です。