



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)	献立名			食 品 名						エネルギー (kcal)		献立のねらい
				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		小学校	中学校	
	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			
8 (水)	年明け八菜うどん		金時豆のかき揚げ 切干大根のサラダ ㊤アーモンド	うどん 天ぷら粉 砂糖	油 ごま アーモンド	鶏肉 油揚げ 天ぷら 金時豆 ちくわ ツナ	牛乳	にんじん 金時にんじん ねぎ チンゲン菜 小松菜	しょうが 白菜 たまねぎ 大根 ごぼう しいたけ 切干大根	587	781	年明け八菜 うどん
9 (木)	ミルクパン 		鶏肉の香味揚げ 食べて菜の昆布あえ 七草雑炊	ミルクパン 米 上新粉 でん粉	ごま 油	鶏肉 卵	牛乳 塩昆布	金時にんじん 春菊 百花 ほうれん草 ねぎ 食べて菜	白菜 大根 しょうが にんにく キャベツ もやし	649	832	七草がゆ について
10 (金)	炊き込みごはん		白身魚のサクサク揚げ 小松菜のアーモンドあえ ぜんざい	米 砂糖 小麦粉 上新粉 でん粉 白玉団子	油 アーモンド	油揚げ メルルーサ 小豆	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 枝豆 しいたけ キャベツ	681	792	鏡開き について
13 (月)	成人の日											
14 (火)	コッペパン いちごジャム (小・中) 		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 小麦粉 砂糖 ジャム 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	金時にんじん チンゲン菜 パセリ ブロッコリー	たまねぎ レタス 大根 しめじ キャベツ コーン	659	801	ブロッコリーの 生産について
15 (水)	麦ごはん		鮭の照り焼き 紅白なます あんもち雑煮	米 麦 砂糖 でん粉 あん入り団子	油	さけ 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	663	824	正月料理 について
16 (木)	コッペパン (城辰小・幼稚園・こども園は揚げパン) チョコ大豆バター (小・中) 		ポテトサラダ 白菜と肉団子のスープ ぼんかん	コッペパン 砂糖 春雨 じゃがいも	油 エッグフリーマヨーズ チョコ大豆バター	きなこ ハム 肉団子 あさり	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり たまねぎ 白菜 しいたけ しょうが ぼんかん	665	806	旬の食材 ぼんかん
17 (金)	☆ 城辰小学校・東中学校 希望献立 ☆			米 ダイシモチ麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	豚肉 ハム かつお節	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 昆布	金時にんじん にんじん ほうれん草	たまねぎ かぶ しいたけ にんにく しょうが セロリ りんご コーン キャベツ きゅうり りんご	668	832	丸亀市内の 野菜
	冬野菜カレーライス (ダイシモチ麦ごはん) 		元気サラダ りんご									
20 (月)	麦ごはん		ししゃもの磯辺あげ 七日炊きごぼう とり野菜 黒糖ビーンズ (小・中)	米 麦 天ぷら粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま	鶏肉 みそ 黒糖ビーンズ	牛乳 ししゃも 青のり	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 白ねぎ しょうが	659	796	石川県 七尾市の料理
21 (火)	セルフドッグ (さぬきの夢パン) トマトケチャップ (幼・小) ケチャップ&マスタード (中) 		(ゆで野菜) (ウインナー) クラムチャウダー オレンジ	全粒粉パン 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 チンゲン菜 パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく オレンジ	646	773	アメリカ ガダルルーペ市 の料理
22 (水)	麦ごはん		高野豆腐のおとし揚げ チンゲン菜のおひたし 豚汁	米 麦 でん粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま	鶏肉 高野豆腐 卵 かつお節 豚肉 みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ 大根 たまねぎ もやし	615	772	丸亀市内産 チンゲンサイ
23 (木)	コッペパン 		ポークビーンズ 五目サラダ アーモンドいりこ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 エッグフリーマヨーズ ごま アーモンド	豚肉 ベーコン 大豆 ちくわ	牛乳 かえり	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ にんにく れんこん 枝豆	633	809	大豆の栄養 を知ろう
24 (金)	麦ごはん		コノシロの甘酢漬 食べて菜のいそか和え けんちん汁 しょうゆ豆	米 麦 砂糖 さといも こんにゃく でんぷん	油	コノシロ 豆腐 油揚げ 鶏肉 しょうゆ豆	牛乳 のり ちりめん	にんじん パセリ 食べて菜 小松菜 チンゲン菜 ねぎ	たまねぎ もやし 大根 ごぼう	662	831	香川県産 コノシロ
27 (月)	いりこ飯		さばの塩焼き ほうれん草と白菜のごま和え ふしめん汁 和三盆	米 砂糖 ふしめん 和三盆	油 ごま	油揚げ さば	かえり 牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	ごぼう 枝豆 白菜 大根 たまねぎ	628	778	郷土料理 いりこめし
28 (火)	カミカミデー 米粉パン 		鶏肉のガーリック焼き かみかみサラダ 卵とレタスのスープ ヨーグルト	米粉パン 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	鶏肉 さきいか ハム 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	にんにく しょうが ごぼう きゅうり コーン レタス たまねぎ えのきたけ	650	815	香川県産 レタス
29 (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	米 もち米 さといも 白玉団子 でんぷん	油 ごま油	黒豆 豆腐 天ぷら 油揚げ みそ	牛乳 小いわし	百花 にんじん 水菜 ねぎ	しめじ 大根 白ねぎ 白菜	616	774	郷土料理 百花の雪花
30 (木)	コッペパン 		オリーブ豚のハンバーグ ひじきのマリネ ABCスープ キャンディチーズ	コッペパン パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 エッグフリーマヨーズ	豆腐 牛肉 オリーブ豚 卵 ハム ベーコン	牛乳 ひじき キャンディチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり しめじ セロリ	640	803	香川県産 オリーブ豚
31 (金)	親子丼 (幼～小2まで) 		大豆と小煮干の揚げ煮 小松菜のごまドレッシングあえ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま	鶏肉 卵 なんと 大豆 ハム	牛乳 かえり	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ しいたけ もやし	632	790	野菜を 食べよう

㊥は中学校のみにつきます。

毎月19日は食育の日です。

今月はこれを
使うのじゃ！



丸亀市産食材

米 もち米 にんにく じゃがいも チンゲンサイ ほうれんそう 小松菜 食べて菜 ねぎ パセリ レタス キャベツ きゅうり 大根 かぶ 白菜 百花 ブロッコリー 春菊 セロリ 白ねぎ 黒豆

香川県産の食材

牛乳 麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 卵 鶏肉 かえり ちりめん ひら オリーブ豚 金時にんじん みかん

*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(基準値 830kcal)の値です。