

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	おかず	穀類・いも・さとう	油脂・種実	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの・きのこ	小学校	中学校
8	水	年明け八菜うどん		かぼちゃのかのこ揚げ 小松菜のごまドレッシングあえ 【中】アーモンド	うどん 砂糖	油 ごま 【中】アーモンド	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜 かぼちゃ	しょうが 白菜 もやし たまねぎ 大根 コーン ごぼう 干ししいたけ	571	770
9	木	ミルクパン 		七草ぞうすい とり肉の香味あげ チンゲン菜のおひたし	ミルクパン 米 でんぶん 砂糖 上新粉	油	とり肉 卵 かつおぶし	牛乳	ほうれん草 春菊 にんじん 水菜 葉ねぎ チンゲン菜	大根 白菜 しいたけ しょうが にんにく キャベツ	637	812
10	金	たきこみごはん		白身魚のさくさく揚げ 食べて菜のアーモンドあえ ぜんざい	米 大麦 上新粉 こんにやく 砂糖 でん粉 白玉だんご	油 アーモンド	とり肉 白身魚 小豆	牛乳	にんじん 食べて菜	ごぼう えだまめ 干ししいたけ キャベツ	673	839
13	月	成人の日										
14	火	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 アーモンド	油 ごま エッグフリー マヨネーズ オリーブ油	ぶた肉 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	645	810
15	水	麦ごはん		さけの黄金焼き 紅白なます あんもち雑煮	米 大麦 砂糖 あんもち	油 エッグフリー マヨネーズ	さけ 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	660	821
16	木	城北小リクエスト 【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 元気サラダ 【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 とり肉 ハム かつおぶし	牛乳 脱脂粉乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ パセリ	大根 たまねぎ レタス しめじ キャベツ コーン きゅうり	615	761
17	金	冬野菜カレーライス (ダイシモチ入りごはん) 		ブロッコリーサラダ ぼんかん	米 ダイシモチ麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	ベーコン 牛肉 ハム	牛乳 チーズ ひじき 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	かぶ れんこん たまねぎ にんにく キャベツ りんご ぼんかん	644	796
20	月	麦ごはん		とりやさい 七日だきごぼう 焼きししやも ヨーグルト	米 大麦 砂糖 こんにやく	油 ごま	とり肉 みそ	牛乳 子持ちししやも ヨーグルト	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	643	826
21	火	【西中】きなこ揚げパン 【幼・小】コッペパン・ チョコ大豆バター 		白菜と肉団子のスープ ひじきとツナのサラダ ぼんかん	コッペパン 春雨 砂糖	油 和風ごまドレッシング 【幼小】大豆コ コアバター	肉団子 ツナ あさり	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	白菜 たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり コーン キャベツ ぼんかん	580	752
22	水	城坤小リクエスト キムチごはん		とり肉のからあげ 春雨サラダ わかめスープ 焼きプリンタルト	米 大麦 春雨 砂糖 焼きプリンタルト 上新粉 でんぶん	油 ごま ごま油	ぶた肉 とり肉 ベーコン ハム とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが はくさい にんじん 枝豆 コーン にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	709	875
23	木	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	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	670	798
24	金	丸亀の日 黒豆おこわ		小さいわしのフライ 百花の雪花(まんばのけんちゃん) 冬の月菜汁	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	百花 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 大根 しめじ	652	831
27	月	麦ごはん		コノシロの甘酢漬け 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	コノシロ 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	631	791
28	火	カミカミデー 米粉パン 		鶏肉のレモンソース カミカミサラダ 卵とレタスのスープ	米粉パン 砂糖 でん粉 じゃがいも 上新粉	油 ごま	鶏肉 さきいか ハム 卵 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	レモン えのきたけ コーン たまねぎ レタス キャベツ ごぼう	632	800
29	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 干ししいたけ えだまめ コーン 白菜 大根 たまねぎ	646	792
30	木	コッペパン		オリーブ豚のハンバーグ ポテトサラダ ABCスープ キャンディチーズ	コッペパン パン粉 じゃがいも 英字パスタ	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 ハム	牛乳 ひじき キャンディチーズ	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ レタス コーン きゅうり キャベツ しめじ	641	802
31	金	親子丼 (麦ごはん) 幼と小1、2年のみ		大豆と小煮干しの揚げ煮 切干大根とツナのあえもの	米 大麦 さとう でんぶん	油 ごま	とり肉 鶏卵 大豆 ツナ	牛乳 かえり	ほうれんそう にんじん ねぎ	切干大根 たまねぎ しいたけ しょうが	677	845

【かがわ印給食ウィーク】(27日～31日) 香川県でとれた農水畜産物を使った学校給食を提供する取組の週間。
* 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630Kcal・中学校2年生820Kcal)の値です

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 ほうれんそう 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 コノシロ オリーブ豚

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。

