

1月献立予定表



【HP用】

丸亀市第二学校給食センター TEL 25-2096

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	小学校	中学校	
7	金	麦ごはん	🏠	さばのみそだれかけ 切り干し大根の酢の物 七草かきたま汁	米 大麦 さとう でんぷん	ごま 油	さば みそ 卵	牛乳 ちりめん	にんじん しょうが きゅうり ほうれんそう 切り干し大根 たまねぎ みずな 葉ねぎ 大根 白菜 しいたけ	715	925	
											春の七草	
11	火	コッペパン	🏠	ポークビーンズ ひじきとツナのサラダ いりことアーモンドのオリーブオイル 【中】プロセスチーズ	コッペパン じゃがいも	ごま 油 和風ごまドレッシング アーモン	ぶた肉 ベーコン 大豆 ツナ	牛乳 ひじき かえり 【中】チーズ	にんじん パセリ コーン	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	580	782
											大豆の栄養	
12	水	たきこみごはん	🏠	白身魚の香味あげ 小松菜のごまドレッシングあえ ぜんざい	米 大麦 でんぷん こんにやく さとう	油 ごま	とり肉 メルルーサー ハム 小豆	牛乳 あおのり	こまつな にんじん ごぼう 枝豆 にんにく 干しいたけ しょうが もやし コーン	702	868	
											鏡開きにまつわるぜんざいについて	
13	木	年明け八菜 (やさい) うどん	🏠	かぼちゃのかのこあげ チンゲンサイとたくあんのごまあえ 【小中】ミックスナッツ	うどん	ごま 油 【小中】ミックスナッツ	ぶた肉 牛乳	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ かぼちゃ	しょうが はくさい たまねぎ 大根 もやし ごぼう 干しいたけ	607	794
											年明けうどん	
14	金	冬野菜カレーライス (ダイシモチ麦ごはん)	🏠	海そうサラダ キウイフルーツ	米 さぬきもち麦 じゃがいも さとう 小麦粉	油	ベーコン ぶた肉	牛乳 海藻ミックス チーズ 脱脂粉乳	にんじん ほうれんそう	かぶ れんこん にんにく たまねぎ りんご キャベツ だいこん きくらげ キウイ	616	769
											ダイシモチ	
17	月	親子丼 幼と小1. 2年のみ	🏠	小煮干しと大豆のあげ煮 食べて菜のいそかあえ	米 大麦 さとう でんぷん	油	とり肉 卵 大豆	牛乳 ちりめん かえり のり	にんじん 葉ねぎ 食べて菜	たまねぎ しいたけ もやし	646	822
											食べて菜	
18	火	【幼・小・小手島中】 きなこあげパン 【本島小中・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 じゃがいも 小麦粉 さとう 【中】ココアワッフル	油 バター	とり肉 ハム 【幼・小】きなこ	牛乳 だっし粉乳	にんじん パセリ チンゲンサイ 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	622	771
											ブロッコリーのビタミンでかぜ予防	
19	水	食育の日 麦ごはん	🏠	さけのてり焼き なます あんもち雑煮	米 大麦 さとう でんぷん あんもち	油	さけ みそ	牛乳 ちりめん あおのり	にんじん 葉ねぎ	しょうが かぶ だいこん きゅうり	623	758
											さぬきの郷土料理「あんもちぞうに」	
20	木	【幼・小・小手島中】 コッペパン・ココア大豆バター 【本島小中・西中】 きなこあげパン	🏠	白菜と肉だんごのスープ 和風サラダ ぼんかん	コッペパン さとう 春雨	油 【幼小】大豆ココアバター	あさり【中】きなこ 肉だんご かつおぶし ツナ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	白菜 たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり キャベツ だいこん ぼんかん	594	751
											マナーよく食べよう	
21	金	麦ごはん	🏠	とりやさい ちくわのいそべあげ 七日 (なぬか) だきごぼう	米 大麦 さとう てんぷらこ こんにやく	油 ごま	ちくわ とり肉 みそ	牛乳 あおのり	にんじん しゅんぎく	ごぼう にんにく しめじ たまねぎ もやし はくさい 根深ねぎ しょうが	631	805
											友好都市石川県七尾市の料理について	
24	月	丸亀の日 黒豆おこわ	🏠	小さいわしのフライ 百花の雪花 冬の月菜汁	米 もち米 さとう こんにやく	油	黒豆 てんぷら 油揚げ とうふ うずら卵 みそ	牛乳 小さいわし	にんじん 百花 葉ねぎ	だいこん しめじ	666	825
											百花について	
25	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 だっし粉乳 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	699	835
											交流都市アメリカガタルーベ市	
26	水	いりこめし	🏠	さばの塩やき ほうれんそうと白菜のごまあえ ふしめん汁 和三盆	米 大麦 ふしめん 和三盆	油 ごま	油あげ さば	牛乳 かえり	にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	ごぼう しいたけ 枝豆 コーン 白菜 大根 たまねぎ	674	824
											郷土料理 (いりこめし、ふしめん汁)	
27	木	米粉パン	🏠	とり肉のガーリックやき ポテトサラダ 卵とレタスのスープ	米粉パン じゃがいも でんぷん	油 エッグフリーマヨネーズ	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	にんにく きゅうり コーン たまねぎ レタス えのきたけ	660	830
											香川県のレタス	
28	金	カミカミデー ごはん	🏠	高野豆腐のおとしあげ 食べて菜のおひたし じゃがいものみそ汁	米 パン粉 でんぷん じゃがいも	油	とり肉 卵 高野豆腐 かつおぶし 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	食べて菜 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく はくさい	643	818
											よくかんで食べよう	
31	月	麦ごはん	🏠	とり肉のからあげ 元気サラダ 豚汁 ヨーグルト	米 大麦 さつまいも でんぷん さとう 上新粉 こんにやく	油	とり肉 ハム かつおぶし ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん 葉ねぎ	にんにく コーン キャベツ きゅうり ごぼう 大根 たまねぎ	732	910
											本島中学校リクエスト	

* 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830Kcal)の値です。



丸亀市産食材

葉ねぎ にんにく キャベツ チンゲンサイ ほうれんそう 食べて菜 小松菜 春菊 百花 大根 金時人参 レタス かぶ
ブロッコリー もち米

香川県産の食材

米 大麦 牛乳 卵 さぬきの夢パン 米粉パン あおのり いりこ ちりめん 小さいわし もみのり パセリ セロリ きくらげ キウイ

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国の料理などが登場します。