



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 白菜 しょうが 切干大根 きゅうり 大根 ほうれんそう 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 ハセリ にんじん 金時にんじん 玉ねぎ レタス 大根 キャベツ ブロッコリー 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		かぼちゃのかのご揚げ 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 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
★ 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	和食の栄養バランス
17	月	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	牛乳 昆布	にんじん ねぎ きゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ			
18	火	カミカミチー 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 セロリー 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	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) ケチャップ (幼・小) ケチャップ&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 ガダルカペ市の料理
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 白菜 水菜 大根 白ねぎ 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。