



ホームページで
献立表が確認
できます。

1月献立表



クックパッドで応募
献立や給食の人気
レシピが確認できます。

尾張旭市学校給食センター
中学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 と 働 き					
			体をつくる		体の調子をととのえる		体を動かすエネルギーとなる	
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀物・いも類・さとう	6群 油脂類・種実類
8	水	サンドイッチロールパン 牛乳 やきそば ツナサラダ コンソメスープ わかめごはん 牛乳 肉じゃが ◎さわらの照り焼き もやしの赤じそあえ	ぶた肉 いちか まぐろ油づけ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	サンドイッチロールパン やきそばめん さとう じゃがいも 米 じゃがいも さとう さとう でんぶん	たまごめしドレッシング
9	木	麦ごはん 牛乳 八宝菜 ひじき入り揚げぎょうざ(2個) きゅうりのごましょうゆ ♥ヨーグルト	えび ぶた肉 とり肉 ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり	米 麦 でんぶん 小麦粉 でんぶん さとう さとう	ごま油 なたね油 植物油脂 ごま ごま油
14	火	麦ごはん 牛乳 ★味噌味噌トリ味噌 もやしのごまあえ さわにわん	とり肉 みそ ぶた肉 とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ もやし ねぎ たけのこ えのきたけ	米 麦 でんぶん さとう さとう	なたね油 ごま
15	水	ぐるロールパン 牛乳 ハンバーグのいちじくソースかけ フレンチサラダ はくさいのポタージュ 中華めん 牛乳 しょうゆラーメン はるまき こまつなとしらすのナムル	大豆 ぶた肉 とり肉 とり肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ いちじく(尾張旭市産) キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ マッシュルーム	ぐるロールパン じゃがいも でんぶん さとう さとう いんげんまめ 小麦粉 中華めん	米油 バター
16	木	ごはん 牛乳 ◎さばの銀紙焼き きゅうりのおかかあえ 親子汁	ぶた肉 なると巻き ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら にんじん こまつな にんじん	キャベツ もやし とうもろこし ねぎ にんにく キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 さとう でんぶん 水あめ さとう	ごま油 なたね油 だいず油 ごま油
17	金	ごはん 牛乳 ◎さばの銀紙焼き きゅうりのおかかあえ 親子汁	さば みそ かつおぶし たまご とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 米粉 さとう さとう でんぶん	
20	月	ごはん 牛乳 ツナの甘辛煮 ハリハリ漬け じゃがもち汁 手巻きのり	まぐろ油づけ 油あげ	牛乳	にんじん	とうもろこし しょうが きゅうり たくあん だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう じゃがいも でんぶん	
21	火	ロウカット玄米ごはん 牛乳 カレーライス 福神漬 ナタデココフルーツ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご 福神漬 バナナ 黄桃	米 ロウカット玄米 じゃがいも カレーウ ナタデココ(ココナッツ) ゼリー(りんご、にんじん、かぼちゃ、オレンジ)	
22	水	ロールパン 牛乳 チキンカツカレー ◎米粉のかりかり魚フライ コールスローサラダ	とり肉 ホキ	牛乳	にんじん トマト ビーマン にんじん	たまねぎ とうもろこし しめじ にんにく キャベツ	ロールパン さとう 米粉 じゃがいも でんぶん	なたね油 ドレッシング
23	木	麦ごはん 牛乳 ピビンバ キムチあえ トッポキスープ	牛肉 たまご ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな にんじん にら	しょうが にんにく 切干大根 もやし はくさいキムチ たまねぎ しいたけ	米 麦 でんぶん さとう さとう トッポギ	ごま油
24	金	ごはん 牛乳 米粉のコロッケ にんじんごはんの具 みそ汁	牛肉 ぶた肉 とり肉 ちくわ 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれい にんじん にんじん	たまねぎ こんにゃく しいたけ だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	米 米粉 じゃがいも さとう でんぶん 米粉 さとう	なたね油
27	月	ごはん 牛乳 とりすき ◎宗田かつおのおかか煮 きゅうりの梅あえ ♥お米のタルト	とり肉 焼きどうふ ちくわ かつお かつおぶし たまご	牛乳	にんじん にんじん 梅あえの素	はくさい たまねぎ しらたき ねぎ しょうが きゅうり	米 さとう でんぶん さとう さとう	マーガリン 植物油脂
28	火	麦ごはん 牛乳 みそカツ キャベツの塩昆布あえ けんちん汁	ぶた肉 みそ とうふ とり肉	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 米粉 でんぶん さとう	なたね油 ごま油 ごま油
29	水	ミルクロールパン 牛乳 オムレツマトソースかけ ごぼうサラダ 地元野菜たっぷりスープ いちじくジャム	たまご ウインナー	牛乳	トマト にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ だいこん	ミルクロールパン さとう でんぶん	だいず油 ごまドレッシング
30	木	きしめん 牛乳 五目きしめん ちくわのいそべあけ(2個) ひじきと切干大根のあえもの ♥蒲郡みかんゼリー	とり肉 油あげ ちくわ まぐろ油づけ	牛乳	にんじん にんじん ことつな にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ しいたけ 切干大根 蒲郡みかんゼリー	いじくジャム(尾張旭市産) きしめん 小麦粉 でんぶん	なたね油
31	金	ごはん 牛乳 ◎いわしの生姜煮 おひたし 豚汁 節分豆	いわし ぶた肉 とうふ 油あげ みそ だいず	牛乳	こまつな にんじん にんじん	しょうが もやし だいこん ごぼう ねぎ	米 でんぶん さとう さとう	

今月の給食目標 学校給食について考えよう!

※都合により献立や材料を変更する場合があります。♥は直接学校へ配達されるものです。★は応募献立です。◎魚を使った献立は骨に注意して食べましょう。※「あさびー smiles 給食」は、副食(おかず)から8大アレルギー(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)を除去した1品です。※学校給食では、アレルギー特定原材料等28品目のうち、「そば・落花生・くるみ・あわび・いり・カシューナッツ・キウイフルーツ・マカダミアナッツ」や「まいも」の9品目は使用しません。△食物アレルギーのある方へ…献立表は、6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は、記載していません。詳しい材料が知りたい方は、申し出てください。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の小学校で弁当を持って来ることができない子どもたちのために、お昼ごはんとして、おにぎりや焼き魚などを提供したことが始まりです。全国学校給食週間中は、私たちの住む愛知県や尾張旭市でとれた野菜やくだものを使ったり、愛知県の郷土料理が登場します。ぜひ、味わって食べましょう。今月のすべての「大根」・「ねぎ」は尾張旭市内でとれたものを使います。

「郷土料理」と「★地産地消」メニューの紹介

24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
●「にんじんごはんの具」 	★「とりすき」のす とり肉、 はくさい ★愛知県の お米の「お米のタルト」 	●「みそカツ」 ★「キャベツの塩昆布 あえ」のキャベツ 	★「地元野菜たっぷり スープ」のキャベツ ★「いちじくジャム」の いちじく 	●「きしめん」 ★「蒲郡みかんゼリー」



新登場!! 「おはなし給食」

絵本や物語に出てくるメニューや食材が給食に登場するよ。
詳しくは、「給食だより3学期号」を見てね。

★応募献立やおすすめ献立のレシピや学校給食の情報は⇒

尾張旭市学校給食センター

🔍 検索 をクリック!!

※今年の節分は、2月2日(日)です。学校がお休みのため、31日(金)に節分献立を提供します。

☆☆今月のおすすめ地場産物☆☆

はくさい はくさいは冬に旬を迎える野菜で、霜が降りると、葉の中心部分から丸くなっていきます。大部分は水分でできていますが、風邪予防や免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれています。家庭では「鍋」に入れることが多い野菜ですが、給食では、いろいろな料理で使います。27日「とりすき」、30日「五目きしめん」に尾張旭市でとれたはくさいが入っています。



応募献立の紹介

『味噌味噌トリ味噌』

東中学校の生徒が考えました!

★給食では14日に食べます。(作り方はホームページをご覧ください)



毎月19日は「食育の日」

～おうちで ごはんの日～