



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	木	あさびー スマイル給食 ロウカット玄米ごはん 牛乳 チキンカレー 福神漬 いちじくゼリーあえ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご 福神漬 いちじくゼリー(尾張旭市産) 黄桃 パイン	米 ロウカット玄米 じゃがいも カレールウ	
		麦ごはん 牛乳 ビビンバ キムチあえ トッポグスープ	牛肉 たまご	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 でんぶふん さとう さとう トッポグ	なたね油 ごま油
13	火	ごはん 牛乳 ★～ねぎたっぷり～ユーリンチー(2こ) きゅうりのごましょうゆ わかめスープ	とり肉	牛乳		しょうが にんにく ねぎ たまねぎ きゅうり たまねぎ ねぎ しいたけ	米 小麦粉 でんぶふん さとう さとう	なたね油 ごま ごま油
14	水	サンドイッチロールパン 牛乳 クリームシチュー 焼きウインナー フレンチサラダ	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい どうもろこし	サンドイッチロールパン 小麦粉	バター
15	木	ごはん 牛乳 米粉のコロッケ 野菜のしそひきあえ 豚汁	ぶた肉 牛肉 まぐろ油つけ とうふ ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん パセリ こまつな にんじん しそ にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	米 米粉 じゃがいも さとう でんぶふん 米パン粉 さとう	なたね油
16	金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ◎さわらの柚庵焼き きゅうりのおかかあえ	ぶた肉 さわら かつおぶし	牛乳	にんじん	たまねぎ しらすき えだまめ ゆず果汁 きゅうり	米 じゃがいも さとう さとう でんぶふん さとう	
19	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ひき入り揚げぎょうざ(2こ) もやしとえだまめのあえもの	とうふ ぶた肉 みそ とり肉 ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん にら	たけのこ ごぼう ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし えだまめ	米 さとう でんぶふん 小麦粉 でんぶふん さとう さとう	ごま油 ごま油 なたね油 ごま ごま油
20	火	あさびー スマイル給食 ごはん 牛乳 ツナの甘辛煮 ハリハリ漬け けんちん汁 手巻きのり	まぐろ油つけ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	どうもろこし しょうが きゅうり たくあん だいこん ねぎ えのきたけ	米 さとう さとう	ごま油
21	水	ミルクロールパン 牛乳 とり肉のトマト煮 ◎米粉のかりかり魚フライ ごぼうサラダ	とり肉 ホキ まぐろ油つけ	牛乳	にんじん トマト パプリカ にんじん	たまねぎ しめじ にんにく ごぼう きゅうり どうもろこし	ミルクロールパン さとう 米パン粉 じゃがいも でんぶふん	ごまドレッシング
22	木	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン ショウロンボウ(2こ) こまつなとしらすのナムル	ぶた肉 なたね油 ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし ねぎ にんにく キャベツ しょうが たまねぎ	中華めん 小麦粉でんぶふんはちみつとうろオスターソース(かき油) さとう	なたね油 だいず油 ごま油
23	金	わかめごはん 牛乳 生揚げの五目煮 ◎さんまのみぞれ煮 切干大根の甘酢あえ ♥ヨーグルト	生あげ とり肉 さんま	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たけのこ こんにゃく えだまめ しいたけ だいこん にんじん 切干大根 きゅうり	米 さとう でんぶふん さとう さとう	
26	月	ごはん 牛乳 みそカツ キャベツの塩昆布あえ 愛知県産卵入りかきたま汁	ぶた肉 みそ だいず たまご かまぼこ	牛乳		キャベツ(尾張旭市産) ねぎ(尾張旭市産) えのきたけ だいこん(尾張旭市産)	米 パン粉 でんぶふん さとう	なたね油 植物油 ごま油
27	火	ごはん 牛乳 ハンバーグのねぎソースかけ おひたし 尾張旭市産の野菜入り里芋汁	だいず ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ(尾張旭市産) もやし だいこん(尾張旭市産) ねぎ(尾張旭市産)	米 じゃがいも でんぶふん さとう さとう さといも	
28	水	くろロールパン 牛乳 野菜いっぱいポトフ ◎ニギスフライ 切干大根のコールスローサラダ いちじくジャム	とり肉 ニギス	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ(尾張旭市産) 切干大根 きゅうり	くろロールパン でんぶふん じゃがいも 米粉 さとう 小麦粉 パン粉	なたね油 ドレッシング
29	木	麦ごはん 牛乳 ◎さばの照り焼き にんじんごはんの具 じゃがもちのみそ汁	さば とり肉 ちくわ 油あげ みそ	牛乳	にんじん にんじん	こんにゃく しいたけ だいこん(尾張旭市産) ごぼう ねぎ(尾張旭市産)	米 麦 さとう でんぶふん さとう じゃがいも でんぶふん	
30	金	ごはん 牛乳 尾張旭市産の白菜とねぎ入りどしき 愛知県産卵入りだし巻きたまご もやしの赤じそあえ ♥蒲郡みかんゼリー	とり肉 焼きさとうふ ちくわ たまご	牛乳	にんじん	はくさい(尾張旭市産) たまねぎ しらす ねぎ(尾張旭市産) もやし 蒲郡みかんゼリー	米 さとう でんぶふん さとう	だいず油

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。※「あさびースマイル給食」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)を除去した給食です。※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・マダミアナツツ・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26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)の小学校でお弁当を持ってくるの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。この機会に地域の食文化や食材の特徴を食べて、見て、感じてみましょう。

～愛知県の郷土料理～

みそカツ(26日)

愛知県は、大豆から作った赤みそが特徴です。みりんや砂糖を加えた「みそだれ」をとんかつにかけたみそカツは絶品です。



にんじんごはん(29日)

とり肉やにんじん、しいたけ、ちくわ、油揚げを甘辛く煮てから炊きあがったごはんには混ぜる混ぜごはんです。大きなしゃもじで混ぜて召し上がれ!



とりすき(30日)

とり肉を使ったすき焼きは、ぷりぷり食感が癖になるおいしさです。



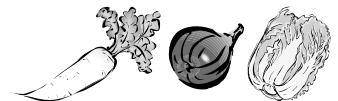
～愛知県や尾張旭市の食材～

◎尾張旭市で作られた食材

ねぎ だいこん いちじく はくさい
キャベツ

◎愛知県で作られた食材

お米 牛乳 たまご 豆腐 にんじん
チンゲンサイ パセリ もやし
きゅうり 蒲郡みかんゼリー

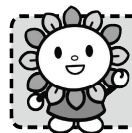
☆☆今月のおすすめ地場産物☆☆
「キャベツ」

愛知県ではキャベツの栽培が盛んです。私たちの住む尾張旭市でもキャベツを栽培しています。尾張旭市で育ったキャベツは収穫したてで、甘みたっぷりです。給食センターで包丁を入れると、シャキッと音がして新鮮さが伝わります。26日のキャベツの塩昆布あえ、28日の野菜いっぱいポトフには、新鮮なキャベツを使用します。地元の味を楽しんで食べてください。

応募献立
の紹介

『～ねぎたっぷり～ユーリンチー』
城山小学校の児童が考えました!

★給食では13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～