



## 1月 予定献立表



苅田町立学校給食センター

苅田町磯浜町2丁目2-9 TEL 093-436-0213

日 (曜)	主食 添え物	おかず	使われている食品とその働き							ひとくちメモ
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料 その他	
1群 魚・肉・卵・豆・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・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂					
9 (金)	麦ごはん	ハヤシライス ほうれん草とベーコンのソテー <sup>ヨーグルト</sup>	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム コーン	米 麦 じゃが芋	オーブ油 菜種油 ハヤシルウ	ワイン キング イヨン 塩 ケチャップ デミグラソース ウスター・ソース こしょう しょうゆ	【献立のねらい】 今日は、伝統食や防災食を取り入れています。また、1月24日から30日は、全国学校給食週間です。郷土料理や世界の料理、人気の献立を取り入れています。
13 (火)	チーズ パン	トマトオムレツ 野菜のごま炒め ポークビーンズ	卵 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ コーン キャベツ しめじ	パン 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま オーブ油	しょうゆ 塩 こしょう ワイン キング イヨン コンソメ ケチャップ デミグラソース	毎月19日は 食育の日 19
14 (水)	ごはん	いわしのみぞれ煮 炒めなます 菜花と飛魚団子のすまし汁 一食のり佃煮	いわし 油揚げ 豆腐 飛魚	牛乳 のり佃煮	人参 菜花	大根 えのきたけ 椎茸 生姜	米 砂糖	菜種油 ごま	塩 醋 しょうゆ 昆布だし かつおだし	給食では毎月19日に、地域の産物について紹介しています。今月はみやこ町でとれた「白菜」です。
15 (木)	麦ごはん	ぶりフライ 茎若布の炒め煮 実だくさんみそ汁	ぶり 天ぷら 厚揚げ 米みそ	牛乳 茎若布	人参 ねぎ	こんにゃく ごぼう しめじ 大根 白菜	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 唐辛子 いりこだし	冬によく食べる鍋物に欠かせない白菜は、寒くなるほど甘みが増しておいしくなります。カリウム、ビタミンC、食物繊維が豊富な冬を代表する野菜です。
16 (金)	救給 カレー	【17日:防災とボランティアの日】 かしわうどん 金平ごぼう みかん	鶏肉	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう みかん	米 うどん 砂糖	菜種油 ごま	塩 カレ粉 酒 しょうゆ かつおだし 昆布だし	全国学校給食週間
19 (月)	食パン いちごジャム	【食育の日:白菜】 冬野菜のシチュー ツナとごぼうのソテー	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ かぶ 白菜 ごぼう	パン 砂糖 じゃが芋 コーンスターチ ジャム(砂糖)	オーブ油 生クリーム ごまドレッシング ごま	ワイン キング イヨン 塩 こしょう 醋 しょうゆ	給食は、まだ日本が貧しかった明治22年山形県鶴岡市の小学校で、弁当を持ってくることができない子供たちのために簡単な食事を提供したのがはじまりです。今では、日本の学校給食は世界から健康的な食事として注目されています。
20 (火)	ごはん	さんまのゆずみそ煮 高菜の油炒め 大根のピリ辛煮	さんま みそ 豚肉	牛乳 白すし	人参 高菜漬け	生姜 にんにく 大根 根深ねぎ ゆず	米 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 塩 豆ばんじょん 昆布だし	リクエスト献立
21 (水)	麦ごはん	里芋コロッケ れんこんの金平 もずく汁	天ぷら 豆腐 鶏肉	牛乳 もずく	ねぎ	こんにゃく れんこん えのきたけ 玉ねぎ	米 麦 里いも 砂糖	菜種油 ごま	しょうゆ みりん 塩 昆布だし かつおだし	小学校6年生と中学校3年生の卒業前の思い出になるようリクエスト給食のアンケートを実施しました。2~3月に登場するので楽しみに待っていてください。
22 (木)	ごはん	ねぎ入り厚焼玉子 切干大根の炒め煮 豚汁	卵 油揚げ 豚肉 豆腐 米みそ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	切干大根 椎茸 こんにゃく 大根 白菜 生姜	米 砂糖	菜種油	しょうゆ 酒 いりこだし	今月の地場産物
23 (金)	麦ごはん	チャプチエ シューマイ 若布スープ 豆乳パンナコッタ	豚肉 豆腐 豆乳	牛乳 若布	人参 にら ねぎ	玉ねぎ 生姜 にんにく 木耳 もやし	米 麦 砂糖 春雨	ごま油 ごま	しょうゆ 塩 こしょう キング イヨン 中華スープ	苅田町 米 米みそ みやこ町または行橋市 ねぎ 白菜 春菊 根深ねぎ 菜花 ほうれん草 小松菜 はちみつ 上毛町 木耳

## 1月24日～30日は全国学校給食週間

26 (月)	横割り 丸パン	【アメリカの料理】 照焼チキンパーティ キャベツとコーンのサラダ クラムチャウダー 卓上サダグアインンドレッシング	鶏肉 あさり	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃが芋 コーンスターチ	バター 生クリーム ドレッシング	ワイン こしょう キング イヨン コリマ 塩
27 (火)	ごはん	【福岡県の料理】 さばの生姜煮 ごぼうみそ 水炊き	さば 米みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 白すし	人参 春菊	ごぼう えのきたけ 椎茸 白菜 生姜 根深ねぎ かぼす	米 砂糖	菜種油 ごま	みりん 酒 キング イヨン しょうゆ 塩 昆布だし
28 (水)	麦ごはん	【人気の給食】 チキンカレー 春雨ともやしのソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく りんご もやし	米 麦 小麦粉 じゃが芋 はちみつ 春雨	オーブ油 菜種油	ワイン カレ粉 塩 こしょう キング イヨン ショウゆ ウスター・ソース ケチャップ
29 (木)	麦ごはん	【京都府の料理】 みそだれおでん ひじきと大豆の炒め煮 一食アーモンド入り小魚	赤だしみそ 米みそ 鶏肉 ちくわ 大豆 油揚げ うずら卵	牛乳 昆布 ひじき 小いわし	人参	生姜 にんにく りんご こんにゃく 大根 枝豆	米 麦 砂糖 里芋	菜種油 ごま アーモンド	みりん 酒 塩 しょうゆ 昆布だし かつおだし
30 (金)	麦ごはん	【地場産物たっぷり料理】 いわしカリカリフライ2尾 小松菜の煮浸し じゃが芋のみそ汁	油揚げ いわし かつお節 厚揚げ 米みそ	牛乳 若布	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 じゃが芋	菜種油 ごま	しょうゆ みりん いりこだし

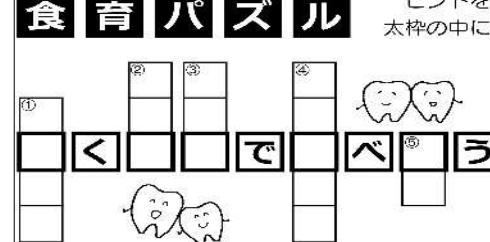
牛乳は毎日つきます。

\*天候の影響等、仕入れ状況により使用食材が変更になる場合があります。

## 《1月17日は防災とボランティアの日》

1995年1月17日の阪神・淡路大震災をきっかけに制定されました。日頃から防災への備えを確認し、災害時のボランティア活動や防災活動への認識を深めましょう。

16日の給食に「救給カレー」が登場します。



- ① 金曜日の次は?
- ② おなかの反対側。
- ③ 手で皮をむいて食べる果物。
- ④ まさかりがついで熊にまたがる力持ち。
- ⑤ 暗くなってきたよ。