1月予定献立表　志貴野中学校

	主食	献立名	牛乳	使用している食品 赤　体をつくるもの 1群	2群	緑　体の調子を整えるもの 3群	4群	黄　熱や力になるもの 5群	6群
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類
11 水	米粉入り パン▲	若鶏肉のレモン焼き ボイル野菜　チョコビーンズクリーム▲ かぶのクリームシチュー▲	○	鶏肉 ベーコン	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ 調理用牛乳▲	ブロッコリー 人参	レモン汁　コーン　玉ねぎ 白菜　かぶ　大根　しめじ	米粉入りパン▲ じゃが芋　小麦粉 チョコクリーム▲	マーガリン▲
12 木	ごはん	唐揚げ☺ 青菜のごま和え■ 団子汁	○	鶏肉 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	生姜　きゃべつ　ごぼう ねぎ	ごはん　でんぷん 白玉団子　こんにゃく	白ごま■ 油
13 金	ごはん	鯖の豆板醤焼き■ お酢合い　りんご　郷土食献立 じゃが芋とわかめのみそ汁	○	鯖　油揚げ みそ	牛乳▲　煮干し 塩わかめ	人参	生姜　大根　玉ねぎ ねぎ　りんご	ごはん　砂糖 じゃが芋 おつゆ麩	ごま油■
16 月	麦ごはん	ししゃものフリッター（2） ほうれん草と白菜のひたし ビーフカレー▲　ミックスナッツ■	○	牛肉 ししゃもフリッター	牛乳▲	ほうれん草 人参	玉ねぎ　白菜	麦ごはん じゃが芋	油 カレールウ▲ ミックスナッツ■
17 火	ごはん	千草焼き● フルーツ和え☺ 肉じゃが	○	卵●　牛肉 ベーコン	牛乳▲	ピーマン 人参　いんげん	玉ねぎ　コーン　りんご パイン　みかん　もも	ごはん　こんにゃく 砂糖　じゃが芋	
18 水	1/2 コッペ パン▲	揚げだし豆腐のあんかけ かぶの柚子和え　干しプルーン ソフト麺の肉みそがけ■	○	揚げだし豆腐 豚肉　大豆 赤みそ	牛乳▲	人参	かぶ　胡瓜　柚子　ねぎ 生姜　干し椎茸　たけのこ 玉ねぎ　プルーン	1/2コッペパン▲ 砂糖　でんぷん ソフト麺	油　ごま油■
19 木	ごはん 食19丼	かにシューマイ（2）●◆　毎月19日は食育の日 白菜たっぷり豚キムチ丼■ わかめのみそ汁　国吉りんごゼリー	○	豚肉　油揚げ かにシューマイ●◆ みそ	牛乳▲ 塩わかめ 煮干し	人参　にら	にんにく　生姜　玉ねぎ 生椎茸　白菜　大根	ごはん　砂糖 でんぷん 国吉りんごゼリー	ごま油■　油 白ごま■
20 金	かみかみ 昆布 ごはん■	高岡元気コロッケ▲ 小松菜と切干大根の炒め物 中華スープ　ヨーグルト▲	○	高岡元気コロッケ▲ ベーコン 豚肉	牛乳▲ 刻み昆布 ヨーグルト▲	枝豆　人参 小松菜	赤しそ（ゆかり）　白菜 切干大根　干し椎茸　ねぎ 玉ねぎ	ごはん　砂糖	白ごま■ 油
23 月	☺クロ ワッサン ●▲	えびのチリソース煮◆　ガトーショコラ☺ ブロッコリーサラダ 卵とにらのスープ●☺	○	むきえび◆ 卵● 絹ごし豆腐	牛乳▲	ブロッコリー にら　人参	にんにく　生姜　玉ねぎ きゃべつ　コーン　干し椎茸	クロワッサン●▲ 砂糖　でんぷん ガトーショコラ	油
24 火	給食週間 ごはん	プルコギ ほうれん草のナムル■ 海鮮キムチスンドゥブ	○	牛肉　いか 木綿豆腐 赤みそ　みそ	牛乳▲	人参　にら ほうれん草	にんにく　生姜　玉ねぎ きゃべつ　大根　白菜 干し椎茸	ごはん　春雨 砂糖	油　ごま油■ 白ごま■
25 水	コッペ パン▲	白身魚のピッツア焼き▲ イタリアンサラダ ラビオリスープ　パンナコッタ	○	たら　ベーコン	牛乳▲ 溶けるチーズ▲	赤ピーマン 人参	にんにく　玉ねぎ　しめじ 胡瓜　大根　レモン汁 きゃべつ　コーン	コッペパン▲ 砂糖　ラビオリ パンナコッタ	オリーブ油
26 木	ごはん	パステウ（2）▲■ ピナグレッチサラダ　ミルメーク フェイジョアーダ風ハヤシライス	○	フライギョーザ▲■ 豚肉　白手亡 金時豆	牛乳▲	人参	きゃべつ　胡瓜　玉ねぎ	ごはん　砂糖 ミルメーク	油 ハヤシルウ
27 金	パエリア	スパニッシュオムレツ● ガーリックソテー トマティーナスープ　オレンジゼリー	○	スパニッシュオムレツ● 鶏肉 ウインナー	牛乳▲	赤ピーマン　人参 黄ピーマン　トマト ブロッコリー　枝豆	玉ねぎ　マッシュルーム きゃべつ　コーン　セロリー にんにく	カレーごはん 砂糖 オレンジゼリー	オリーブ油 油
30 月	食パン▲	ハンバーグハワイアンソースがけ フライド・タロ◆ オックステール風スープ	○	ハンバーグ 牛肉	牛乳▲ 青のり粉◆	人参	パイン　玉ねぎ　生姜 たけのこ	食パン▲ でんぷん　里芋 ビーフン	油
31 火	ごはん	ふくらぎの甘みそかけ　地場産献立 煮豆　アーモンド小魚■ 高岡野菜のあったか汁	○	ふくらぎ みそ　金時豆	牛乳▲ うるめ削り	人参	生姜　大根　白菜　ねぎ	ごはん　砂糖 でんぷん　里芋	アーモンド小魚■

☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付けましたので参考にしてください。

・卵・・・●、牛乳・・・▲、種実類・・・■、えび・かに・・・◆、そば・・・▽

※　特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」「給食日誌」をお渡ししますのでご確認をおねがいします。

☺・・・志貴野中学校リクエストメニューです。

冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

うさぎのように野菜をモリモリ食べよう！