

令和3年



1月分献立予定表



多度学校給食センター
多度学校給食主任会

日付	曜日	献立名	食品名			その他	中学年 エネルギー Kcal
			赤 体をつくる食品	黄 力や体温になる食品	緑 体の調子を整える食品		
6	水	ピビンバ(ごはん 牛乳) ピビンバの具 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご ベーコン	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま ワンタン	しょうが にんにく ほうれんそう だいずもやし にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ		604
7	木	小型ロールパン(牛乳) ちゃんぽんラーメン しゅうまい 大根サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると しゅうまい まぐろあぶらつけ	パン ちゅうかめん あぶら ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん もやし ねぎ だいこん こまつな	しゅうまい 小 1こ 中 2こ	619
8	金	ごはん(牛乳) さわらの西京焼き 紅白なます 雑煮	ぎゅうにゅう さわら しろみそ とりにく かまぼこ	ごはん さとう もち	だいこん にんじん はくさい こまつな		645
12	火	米粉パン(牛乳) コロッケのミートソースかけ 大妻のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	パン コロッケ あぶら さとう おおむぎ オリーブあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい パセリ		626
13	水	ごはん(牛乳) 和風おろしハンバーグ しらす和え 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう ハンバーグ ちりめん かつおぶし あぶらあげ とうふ まめみそ	ごはん さとう	だいこん こまつな もやし たまねぎ にんじん ねぎ		618
14	木	【センター統一献立】 ツイストパン(牛乳) ミートスパゲッティ ウインナー れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー まぐろあぶらつけ	パン スパゲッティ オリーブあぶら さとう ごまドレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース れんこん えだまめ うらごしトマト	ウインナー 小 1ぼん 中 2ぼん	620
15	金	ごはん(牛乳) 春巻き 中華サラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう はるまき とりにく	ごはん あぶら ドレッシング ビーフン	キャベツ コーン にんじん もやし たまねぎ こまつな		616
18	月	【ふるさと発見 まこも】 まこも入りカレーライス(ごはん まこも入りカレー) 牛乳 ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず まぐろあぶらつけ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ マヨネーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ まこも キャベツ えだまめ		672
19	火	バーガーパン(発酵乳) 白身魚フライ ゆでキャベツ さつまいものシチュー	アシッドミルク ホッケフライ とりにく	パン あぶら さつまいも ホワイトルウ	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー クリームコーン		677
20	水	【センター統一献立】 ごはん(牛乳) あじの竜田揚げ 即席漬 しょうがスープ	ぎゅうにゅう あじ しおこんぶ とりにく	ごはん あぶら ごま でんぶん	しょうが キャベツ にんじん もやし はくさい たまねぎ ねぎ		619
21	木	ロールパン(牛乳) チキンピーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	パン あぶら じゃがいも さとう ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ コーン うらごしトマト		633
22	金	ごはん(牛乳) かつおフライ 煮びたし 豚汁	ぎゅうにゅう とうふ かつおフライ さつまあげ ぶたにく まめみそ	ごはん あぶら さとう さといも	こまつな しめじ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ		607
25	月	【学校給食週間 *福岡県のメニュー】 ごはん(牛乳) 玉子焼き 磯和え *がめ煮	ぎゅうにゅう たまごやき のり とりにく ちくわ	ごはん さとう さといも あぶら	こまつな もやし にんじん コーン ごぼう たけのこ こんにゃく ほしいたけ		622
26	火	【ワールドランチ フランス】 ロールパン(牛乳) チキンフリカッセ キャロットラペ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらつけ	パン あぶら じゃがいも ドレッシング ホワイトルウ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン えだまめ キャベツ		672
27	水	【学校給食週間 *大分県のメニュー】 ごはん(牛乳) *とり天 *てんしよの炒め煮 すまし汁	ぎゅうにゅう ささみ こうやどろふ さつまあげ あぶらあげ かまぼこ とうふ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう	しょうが にんにく きりぼしだいこん ほしいたけ こまつな にんじん えのきたけ		662
28	木	【学校給食週間 *三重県のメニュー】 小型ロールパン(牛乳) *龜山のみそ焼うどん コーンフライ *多度みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ	パン うどん あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく みかん コーン	コーンフライ 小 1こ 中 2こ	626
29	金	【ふるさと発見 しじみ】 ごはん(牛乳) 厚揚げの生姜醤油炒め しじみのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かつおぶし しじみ まめみそ わかめ	ごはん あぶら	しょうが にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ねぎ		656

1/24~
1/30 は
全国学校
給食週間
です。
食べ物の
大切さを
考える一
週間とし

※ 材料の都合により献立の一部を変更することがあります。 ※ この紙は古紙を利用しています。



きゅうしょくだより



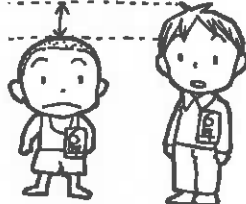
がっこう きゅうしょくしゅうかん 学校給食週間って 知ってる？

1月24～30日は給食週間です

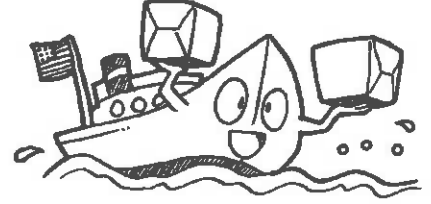
昭和21年12月24日から外国の支援のおかげで給食が始まりました。学校が冬休みなので、1ヶ月おくれの1月24日が給食記念日になりました。



昭和20年、日本は戦争が終わったばかりで、食料が不足しており、みんながおなかをすかせていました。



そのころの小学6年生は、今の小学4年生くらいの体の大きさでした。



日本の子どもたちの様子を見て、外国(アメリカなど)から脱脂粉乳などがたくさん送られてきたため、学校給食を始めることができました。

いつもとちょっと違った

1月26日(火)

特徴のあるメニューが登場します！

1月25日(月)

福岡県の郷土料理である「がめ煮」です。他の地方では「筑前煮」と呼ばれることもあります。がめ煮は、鶏肉や野菜を油で炒めてから煮て作る煮物のことで、福岡県では骨付きの鶏肉を使うそうです。



フランス料理の「チキンフリカッセ」と、「キャロットラペ」です。チキンフリカッセは鶏肉を使った白い煮込み料理(クリーム煮)です。フランスの家庭料理として親しまれています。キャロットラペはにんじんを千切りにしてドレッシングで和えたサラダです。



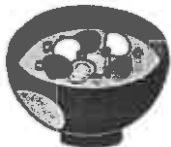
1月27日(水)

大分県の料理「とい天」と「てんしょの炒め煮」です。とい天は鶏の天ぷらのことです。普通の天ぷらと違い、味をつけてから揚げるのが特徴です。そしててんしょとは細切りにした大根を干したもので、切干大根をさつま揚げや野菜と一緒に炒め煮にしました。

☆おたのしみに☆

1月29日(金)

桑名市赤須賀地区でとれたしじみを使った「しじみのみそ汁」です。桑名市赤須賀地区でとれるしじみはヤマトシジミという種類で、このしじみは、砂の底がすみかで、どろの底では生きていけません。赤須賀地区ではしじみを育てるために、人口の砂浜を作ったり、魚をしてもいい日を制限して、しじみの保護につとめています。



1月28日(木)

三重県亀山市のご当地メニューである「龜山のみそ焼うどん」と地物の「多度みかん」が登場します。赤みそベースの味噌ダレで味付けした、濃厚で甘辛い味わいのみそ焼うどんと地物の多度みかんを味わっていただきましょう。



今月の
ワールドランチ
&
ふるさと発見ランチ

- ◎26日(火)・・・フランス料理の『チキンフリカッセ』と『キャロットラペ』です。
- ◎18日(月)・・・三重県産の“まこもたけ”を使った『まこもたけ入りカレー』です。
- ◎A:29日(金)・・・桑名産の“しじみ”を使った『しじみのみそ汁』です。