

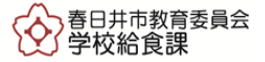


1

# 1月 中学校給食献立表

今月の献立表はホームアンドスクールでも配信をしています。

今月の献立目標 郷土料理・家庭の味を食べよう



日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
10 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	えがいのビーフカレーシチュー	牛肉 豆乳		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールウ	
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー	きゅうり どうもろこし	砂糖	オリーブ油
11 水	にんじんとみかんのゼリー			にんじん	みかん	砂糖	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	雑煮	かまぼこ 花かつお		小松菜	はくさい しいたけ	餅	
	ぶりフライ	ぶり				パン粉 小麦粉	米油
12 木	紅白なます			にんじん	切り干し大根	砂糖	
	黒豆	黒大豆				砂糖	
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
13 金	マーボ豆腐	豆腐 豚肉 豆みそ		にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油
	ハンパングーサラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり どうもろこし	砂糖	白ごま
	りんご				りんご		
16 月	サンドイッチパンズパン		はっこう乳			パン	
	はっこう乳						
	じゃがいもスープ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター
17 火	ハンバーグのトマトソースかけ	豚肉			たまねぎ	砂糖	米油
	スライスチーズ		チーズ				
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
18 水	豆腐汁	豆腐 鶏肉		にんじん	大根 ねぎ えのきたけ	さといも	
	まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬け			キャベツ しょうが	砂糖	
	きざみたくあん				だいこん	砂糖	
19 木	手巻きのり		のり				
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	八宝菜	うずら卵 豚肉 いか		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ 黒きくらげ	砂糖 でん粉	ごま油
20 金	あじのフリッター(3個)	あじ おきあみ				小麦粉	大豆油 米油
	もやしのナムル				もやし	砂糖	白ごま ごま油
	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん	
21 土	きしめん汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ しいたけ	でん粉	
	小えびとれんこんの揚げ物	えび			れんこん		米油
	いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご		
22 日	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	厚揚げカレー丼の具	生揚げ 豚肉 かまぼこ		にんじん ピーマン	たまねぎ	でん粉	
	切り干し大根サラダ	まぐろ油漬け		にんじん	きゅうり どうもろこし 切り干し大根	砂糖	卵なし マヨネーズ
23 月	ココア牛乳のもと					砂糖	ココア
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも 砂糖	
24 火	さば銀紙焼き	さば みそ				砂糖	
	キャベツのごま和え				キャベツ	砂糖	白ごま
	ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
25 水	春雨スープ	いか 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	はるさめ	
	チキンアドボ	鶏肉 うずら卵			たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖 でん粉	
	いよかん				いよかん		

フィリピンの代表的な家庭料理で、「アドボ」は、「煮込み」という意味です。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

24 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	すいとん汁	豚肉 合わせみそ		にんじん	大根 たまねぎ ねぎ	すいとん	
	にしんの塩焼き	にしん					米油
25 水	もやしとほうれん草のなめたけ和え			ほうれん草	もやし えのきたけ	砂糖	
	おにまんじゅう					ぎつまいも 米粉 砂糖	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
26 木	名古屋コーチンのひきずり	鶏肉 焼き豆腐		にんじん	はくさい こんにゃく ねぎ ぶなしめじ	砂糖	
	ニギスフライ	ニギス				パン粉 小麦粉	米油
	シャキシャキのゆかり和え	まぐろ油漬け		にんじん 赤しそ	れんこん	砂糖	白ごま

日 曜	1月 献立名	主な材料とその働き					
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
26 木	愛知の大根葉ごはん 牛乳		牛乳	大根葉		米	
	煮みそ	うずら卵 生揚げ 豚肉 いか 豆みそ	昆布		大根 こんにゃく ねぎ	さといも 砂糖	
	おひたし	かまぼこ	しらす干し	にんじん ほうれん草	もやし はくさい	砂糖	白ごま
	愛知のみかんゼリー				みかん	砂糖	
27 金	りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン	
	大豆とチキンのトマト煮	大豆 鶏肉		トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし セロリ にんにく	じゃがいも 砂糖	
	キャベツとウインナーのソテー	ポークウインナー		にんじん	キャベツ		米油
	干し小魚		いわし			砂糖 でん粉	
30 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	豚肉とたっぷり野菜の ミルクみそスープ	豚肉 あわせみそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	バター オリーブ油
	レバー入りつくね(3個)	鶏肉			たまねぎ	米粉 砂糖 でん粉	
	切り干し大根のさっぱり漬け				きゅうり 切り干し大根 レモン	砂糖	ごま油
31 火	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	ポトフ	うずら卵 鶏肉		にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ	じゃがいも	
	スラッピージョー	豚肉 牛肉			たまねぎ マッシュルーム	レンズ豆 パン粉 砂糖	
	しらぬい				しらぬい		

- ① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。  
④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を使用していない献立です(調味料を除く)。

### 愛知県の郷土料理

- 18日(水) きしめん
- 25日(水) ひきずり
- 26日(木) 煮みそ



ひきずりには、名古屋コーチンを使っています。



### キャベツ



キャベツは、涼しい気候を好むため、夏は、群馬県の高原地域、冬は、温暖な愛知県の東三河地域で作られています。昨年度の愛知県での収穫量は全国1位です。ビタミンCを多く含み、風邪の予防や、疲れをとる働きがあります。

## 令和4年度 学校給食応募献立の審査結果

令和4年5月にみなさんから「あったらいいな、こんな給食」として「わか家のじまん料理」を募集しました。たくさんの応募のなかから、選考の結果、7つの献立を採用し、令和5年1月から学校給食に登場します。楽しみにしててください。



**応募献立** 25日(水)  
シャキシャキのゆかり和え

#### 応募者のコメント

れんこんは、シャキシャキと音をならして、にんじんはポリポリと食べられておいしいです。

**応募献立** 30日(月)  
豚肉とたっぷり野菜の  
ミルクみそスープ

#### 応募者のコメント

特に冬の寒い日はバターとオリーブオイルで体ぽかぽかあたたまり、心からほっこり元気が出ます!

提供月	献立名	学校名	学年	名前
1月	豚肉とたっぷり野菜のミルクみそスープ	北城小	1	安藤龍之介
1月	シャキシャキのゆかり和え	不二小	4	森 多恵子
2月	ふたキムチガッツリスープ	高座小	5	松本さくら
5月	台わん焼きそば	東野小	6	山田 結衣
6月	サボテンキーマカレー	勝川小	2	平出こよみ
10月	じゃがいもチンジャオロース	松山小	2	渡辺 歩季
11月	パンネのクリームソース	北城小	1	守屋 結翔

### 給食費のお知らせ

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替)
285円	11月分	20	5,700円	令和5年1月4日(水)
	12月分	16	4,560円	令和5年1月31日(火)

春日井市のホームページで、アレルギー献立表が見られます。



- ※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までお願いします。
- ※ 給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く。)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

