

1月 給食献立表

(中)

日	献立名			材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		
曜日				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類	
9	わかめごはん	○	ぶりの照焼き 紅白なます 煮しめ みかん	ぶり とりこ	ぎゅうにゅう わかめ	みずな にんじん さやいんげん	だいこん れんこん ごぼう しいたけ ゆず みかん	こめ むぎ でんぷん さとう さといも こんにゃく	ごま	
10	焼きおにぎり	○	白菜うどん ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ	ぶたにく あさり ちくわ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ねぎ	にんにく はくさい たまねぎ きゃべつ きゅうり	こめ うどん こむぎこ	あぶら ごま	
11	ひじきごはん	○	わかさぎの唐揚げ はすの三杯 ぜんざい	とりこ だいす あぶらあげ わかさぎ あずき	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みずな	グリーンピース れんこん	こめ さとう でんぷん しらたまだんご	あぶら くり	
12	麦ごはん	○	煮こみおでん おひたし りんご 納豆	てんぷら うずらたまご ぎゅうにく かつおぶし なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん はくさい りんご	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう		
15	全粒粉パン	○	ポトフ ミックスビーンズサラダ りんご ソフトチーズ	ワインナー ベーコン ミックスビーンズ えだまめ かつお	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ かぶ きゅうり レモン りんご	パン じゃがいも さとう	こまあぶら	
16	大根めし	○	さけのゆずソースがけ ほうれんそうのおひたし 豆腐のみそ汁	さけ かつおぶし とうもろこし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ひろしまな ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	だいこん きゃべつ もやし たまねぎ ゆず	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	
17	麦ごはん	○	すきやき風煮 アーモンドあえ ぼんかん こうなご佃煮	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう こうなご	にんじん こまつな	はくさい だいこん だいこん きゃべつ ふとねぎ もやし ぼんかん	こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら アーモンド	
18	バターロール	○	みそラーメン もやしのごまドレッシング グアア きなこビーンズ	ぶたにく いか みそ だいす きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	きゃべつ もやし だけのこ しょうが にんにく	パン ちゅうかめん さとう でんぷん	こまあぶら あぶら ごま	
19	麦ごはん	○	いかのさらさ揚げ ゆかりあえ ひじきの炒煮	いか とりこ あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん しそ さやいんげん	しょうが きゃべつ もやし	こめ むぎ でんぷん こんにゃく さとう	あぶら	
22	チーズパン	○	クラムチャウダー ブロッコリーのサラダ キウイ	あさり ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ しめじ だいこん キウイ	パン こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら バター	
23	麦ごはん	○	牛肉と野菜の旨煮 昆布あえ りんご	ぎゅうにく うずらたまご	ぎゅうにゅう くわかめ こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ きゃべつ りんご	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	あぶら ごま	
24	いりこめし	○	鶏肉のもろみ焼き てっばい まんばのけんちゃん	あぶらあげ とりこ もろみ てんぷら みそ とうふ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ まんば	ごぼう しいたけ グリーンピース だいこん	こめ さとう	あぶら こまあぶら マヨネーズ	
25	米粉パン	○	冬野菜のスープ煮 らりるれレタスとみかんの サラダ ヨーグルト	ワインナー ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	だいこん はくさい きゃべつ レタス きゅうり かぶ みかん	パン じゃがいも さとう	あぶら	
26	古代米入り ごはん	○	小あじの南蛮漬け 食べて菜のおひたし 切干大根煮 和三盆糖	あじ かつおぶし あさり あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ たべてな にんじん さやいんげん	もやし きりぼしだいこん しいたけ はくさい	こめ こだいまい さとう わさきぼんとう	あぶら こまあぶら	
29	バターロール	○	しっぽくうどん 釜揚げいりこの香揚げ ひじきサラダ ぼんかん	とりこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう いりこ ひじき	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう きゃべつ コーン きゅうり しめじ ぼんかん	パン うどん さといも こめこ さとう でんぷん	あぶら	
30	☆宇多津小学校希望献立☆									

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

宇多津町学校給食センター

(中)

日	献立名			材料名					
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
曜日				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
31	親子丼	○	焼きししゃも まんばのごまドレッシング グアア アーモンドカル	とりこ なるこ たまご ししゃも	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん まんば	たまねぎ ふとねぎ しいたけ もやし	こめ むぎ さとう	あぶら ごま アーモンド

1月24日～30日は全国学校給食週間です

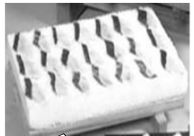
この一週間は、学校給食をふりかえり、ふだんなにげなく食べている食べ物やそれを作ってくれている人たちに感謝しながら食事をいただくという週間です。
この期間中の給食は、自分たちの住んでいる郷土に親しみをもってもらおうと、香川県の郷土料理や地場産物を中心としたメニューになっています。

さぬきのすし&ごはんマップ

秋の讃岐平野は、黄金色に輝く稲穂の海になります。そのおいしいさぬきのお米と、里の実り、瀬戸内の海の幸、山の恵みがうまく組み合わせられ、さぬきの風土の中で、長い年月をかけて育まれてきたさぬきのすしとはん料理を紹介します。



いりこ飯
だしがよく出てさっぱりとした炊き込みごはん



カンカンすし
大きなすし枠で作る押しすし的一种



ばらすし
ちらしすし、かきまぜすしなどの呼び名がある



～まんばのごまドレッシングあえ～

- ＜材料と分量（4人分）＞
- ・まんば・・・2～3枚
 - ・もやし・・・1/2袋
 - ・にんじん・・・1/4本
 - ・濃口醤油・・・大さじ1
 - ・酢・・・大さじ1
 - ・砂糖・・・大さじ2
 - ・油・・・大さじ2/3
 - ・ごま・・・大さじ1

- ＜作り方＞
- ①まんばはゆでて水にさらしてアク抜きをし、水気をしぼって2cm位の幅に切る。
 - ②にんじんは千切りにし、もやしと一緒にゆでておく。
 - ③調味料を合わせておく。ごまは炒っておく。
 - ④すべての材料を合わせて出来上がり。

今が旬のまんばを使った、給食でも人気のあるごまドレッシングあえです。小松菜を使ってもおいしいです。まんばはアクが強いので、ゆでた後に水にさらしてしっかりとアク抜きをしましょう。

