



1月

給食献立表

嘉麻市立嘉穂中学校

日 (曜)	献立名	おもな材料と、体内での働き					
		体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(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)	【めざしの日】 ハヤシライス ブロッコリーとハムのサラダ 焼きめざし	牛肉 ハム	牛乳 焼きめざし	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン	米 砂糖 じゃが芋	油
13 (火)	【愛知県 郷土料理】 ご飯 鮭ふりかけ ひきすり かぶとハムの酢の物	鶏肉 ハム 焼き豆腐 かまぼこ 鮭	牛乳	人参 ねぎ	白菜 玉ねぎ えのき かぶ きゅうり こんにゃく	米 砂糖 ふ	油 ごま
14 (火)	【福岡のおいしい幸せ:米粉パン】 米粉パン シーフードスパゲティ 豆・温野菜サラダ	豚肉 えび あさり いか ベーコン ピーンズ	牛乳 チーズ	人参 グリンピース アスパラ	玉ねぎ にんにく キャベツ	米粉パン スパゲティ	油
15 (木)	カレーピラフの クリームソースかけ スコッチエッグ ほうれん草のソテー	鶏肉 貝柱 えび スコッチエッグ	牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー	しめじ コーン マッシュルーム 玉ねぎ	米 小麦粉	油 バター
16 (金)	【七草】 しそご飯 七草うどん ちくわの二色揚げ	鶏肉 油揚げ ちくわ かまぼこ	牛乳 青のり	人参 小松菜 水菜	白菜 大根 えのき 椎茸 しそ	米 乾麺 小麦粉	油
19 (月)	【かまっ子の日:ブロッコリー】 ご飯 さつま汁 いわしの生姜煮 ブロッコリーの天ぷら	鶏肉 厚揚げ 味噌	牛乳 いわし	人参 ねぎ ブロッコリー	大根 白菜 ごぼう 生姜 こんにゃく	米 さつま芋 天ぷら粉	油
20 (火)	麦ご飯 チキンと 根菜のカレー フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ 大根 生姜 れんこん にんにく ごぼう 果物缶	米 麦 じゃが芋	油
21 (水)	ミルクねじりパン 野菜ラーメン 黒糖ナッツ りんご	豚肉 味噌 大豆	牛乳	人参 ねぎ	生姜 もやし キャベツ コーン りんご きくらげ	パン 中華麺 黒糖	油 ごま ピーナッツ

22 (木)	ご飯 味噌煮込みおでん もやしのごま酢和え かなぎ佃煮	鶏肉 ハム 厚揚げ 味噌 ずしお ちくわ かまぼこ	牛乳 かなぎ 昆布	いんげん 人参	大根 こんにゃく きゅうり もやし	米 砂糖 里芋	ごま
23 (金)	【カルシウムデー:小松菜】 【セレクト給食】 中華菜飯 ワンタンスープ 鮭チーズフライ または ささみチーズフライ ゆでブロッコリー	豚肉 鶏肉 鮭 ささみ	牛乳 チーズ 	人参 ニラ 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ 筍 椎茸 もやし 白菜	米 砂糖 ワンタン	油
26 (月)	【はじめての給食】 麦ご飯 焼きのり 梅干し たくあん 味噌汁 鮭の塩焼き ぼんかん	厚揚げ 味噌 鮭	牛乳 のり	人参 ねぎ	大根 白菜 たくあん 梅干し ぼんかん	米 麦	
27 (火)	【福岡県郷土料理】 ご飯 がめ煮 さばのゆず味噌煮 白菜と春菊のごま和え	鶏肉 さば 味噌	牛乳	人参 いんげん 春菊	こんにゃく れんこん 筍 ごぼう ゆず 椎茸 白菜	米 里芋 砂糖	油 ごま
28 (水)	【昔の給食】 砂糖揚げパン フォー・ガー ショーロンボウ ほうれん草とコーンのソテー	鶏肉 ベーコン ショウロポ	牛乳 	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ もやし コーン かぼす	パン 砂糖 ビーフン	油
29 (木)	【昔の給食】 ご飯 カレーシチュー 鯨の竜田揚げ 酢キャベツ	牛肉 鯨	牛乳 スキムミルク	人参 グリンピース	玉ねぎ 生姜 キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	油
30 (金)	【博多料理】 黒豆ご飯 博多水炊き ぶりおろし煮 ブロッコリーのおかか和え	黒豆 鶏肉 ぶり 豆腐 削り節	牛乳	人参 春菊 水菜 ねぎ ブロッコリー	白菜 えのき 椎茸 かぼす	米	

☆ 1/26 ~ 1/30 学校給食週間 ☆

太字が地場産物使用の食材です。

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

1月26日から30日は『学校給食週間』



学校給食は、明治22年にお弁当を持ってこられない子どもたちを対象に給食が行われたのがはじまりです。現在の学校給食は、バランスのよい食事のモデルであり、学校における食育の『生きた教材』となっています。