

令和6年 1月分学校給食献立予定表

三木町立三木中学校

日	曜	献立名	食品名					エネルギー		
			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの	kcal		
			主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	たんぱく質g	
			【1群】	【2群】	【3群】	【4群】	【5群】	【6群】	脂質g	
魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類	食塩	相当量g			
大豆・大豆製品	小魚・海藻				種実類					
9	火	牛乳		牛乳				736		
		麦ごはん				米,強化米,麦		32.2		
		焼き豆腐のみそそぼろ煮	焼き豆腐,豚肉,みそ		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,しいたけ,しょうが,にんにく	希少糖,でんぷん	油,ごま油	20.8	
		紅白なます		ちりめん	金時にんじん	大根	希少糖	ごま	2.0	
10	水	牛乳		牛乳				717		
		小型コッペパン					コッペパン		28.5	
		年明け八菜うどん	豚肉,かまぼこ		金時にんじん,葉ねぎ	しいたけ,大根,白菜,しょうが	うどん		20.7	
		金時かき揚げ		かえり	金時にんじん	枝豆	さつまいも,小麦粉	油	2.8	
11	木	菜めし				大根菜,広島菜		米,強化米,麦	ごま	26.8
		えびの煮物	えび				砂糖		13.5	
		小松菜の磯香和え		のり	小松菜,にんじん	もやし,レモン	希少糖		2.6	
		あん餅雑煮	豆腐,油揚げ,みそ	青のり	金時にんじん	大根	あんもち			
12	金	牛乳		牛乳				773		
		コッペパン					コッペパン		32.5	
		肉団子のトマトシチュー	鶏肉,豚肉	生クリーム	にんじん,パセリ	たまねぎ,しいたけ,にんにく	じゃがいも,砂糖,でんぷん	油	22.5	
		豆腐のサラダ	豆腐,かつお節	ひじき		きゅうり,キャベツ,しょうが	希少糖	ごま油	3.0	
15	月	牛乳		牛乳				755		
		麦ごはん					米,強化米,麦		28.0	
		さばのみそ煮	さば,みそ				砂糖,でんぷん		22.3	
		小松菜とたくあんのごま和え			小松菜,にんじん	キャベツ,たくあん		ごま	2.4	
16	火	牛乳		牛乳				744		
		麦ごはん					米,強化米,麦		30.9	
		麻婆豆腐	豚肉,豆腐,みそ		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,干しいたけ,にんにく,しょうが	希少糖,でんぷん	ごま油	21.7	
		もやしの中華風サラダ			金時にんじん,小松菜	もやし,きくらげ	希少糖	ごま油,ごま	2.5	
17	水	牛乳		牛乳				786		
		冬野菜カレーライス	豚肉	チーズ,牛乳	金時にんじん,ブロッコリー	たまねぎ,かぶ,セロリ,にんにく	米,強化米,麦,じゃがいも	油,カレールー	26.1	
		アーモンド和え			小松菜,にんじん	もやし	希少糖	アーモンド,油	21.9	
		みかん				みかん			2.4	
18	木	牛乳		牛乳				762		
		黒米ごはん					米,黒米		35.0	
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐,鶏肉,卵		にんじん,さやいんげん	たまねぎ,しいたけ	砂糖		21.6	
		小煮干しのてんぷら		かえり,青のり			小麦粉	油	1.9	
19	金	小松菜のごまドレッシング和え	ロースハム		小松菜,金時にんじん	キャベツ	希少糖	油,ごま油,ごま		
		牛乳		牛乳					855	
		全粒粉パン					全粒粉パン		38.5	
		チリコンカン	豚肉,いんげん豆		にんじん,パセリ,トマト	たまねぎ,にんにく	じゃがいも,砂糖	油	23.0	
22	月	ブロッコリーのサラダ	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	希少糖	油	2.5	
		きなこ団子の夢砂糖かけ	きな粉				だんご,希少糖			
		牛乳		牛乳					716	
		セルフおにぎり		ちりめん,のり			米,強化米,麦	ごま	34.5	
23	火	鮭の塩焼き	鮭						17.8	
		ゆず大根		ちりめん	金時にんじん	大根,ゆず	希少糖	ごま	1.9	
		黒豆腐のみそ汁	黒豆腐,油揚げ,黒豆みそ,みそ		金時にんじん,葉ねぎ	大根,しいたけ				
		げんこつあめ					げんこつあめ			
24	水	牛乳		牛乳				738		
		いりこめし	油揚げ	かえり	金時にんじん	ごぼう,枝豆	米,こんにゃく		32.8	
		さぬき細天	細天						22.6	
		まんばのけんちゃん	豆腐,油揚げ		まんば	白菜		ごま油	2.9	
25	木	打ち込みうどん汁	鶏肉,油揚げ,みそ		金時にんじん,葉ねぎ	大根,ごぼう	うどん,さといも			
		和三盆糖					和三盆糖			
		牛乳		牛乳					762	
		米粉パン					米粉パン		33.0	
26	金	香川県野菜のシチュー	鶏肉,ベーコン	牛乳	にんじん,パセリ	たまねぎ,かぶ,とうもろこし	じゃがいも,小麦粉	油,バター	23.8	
		カラフルサラダ	ロースハム		ブロッコリー,にんじん	カリフラワー,キャベツ,黄ピーマン	希少糖	油	2.6	
		りんご				りんご				
		牛乳		牛乳					709	
26	金	わかめごはん		わかめ			米,強化米,麦		30.3	
		豚肉と大根のうま煮	豚肉		にんじん	大根,しいたけ,太ねぎ,しょうが	こんにゃく,砂糖	油	16.7	
		ちししゃもみ	たこ,ちくわ,みそ	ちりめん	にんじん	レタス	希少糖	ごま	2.5	
		いちご				いちご				
26	金	牛乳		牛乳				751		
		セルフハンバーガー	鶏肉,豚肉		にんじん,トマト	キャベツ,たまねぎ,にんにく,しょうが	コッペパン,砂糖,でんぷん		29.3	
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん,パセリ	たまねぎ,キャベツ,セロリ	マカロニ,じゃがいも	油	26.6	
		キャンディチーズ		チーズ					3.6	

日 曜	献立名	食品名						エネルギー
		主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		kcal
		主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	たんぱく質 g
		【1群】	【2群】	【3群】	【4群】	【5群】	【6群】	脂質 g
魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類 種実類	食塩 相当量 g		
29 月	牛乳		牛乳					728
	ごはん					米,強化米		32.9
	太刀魚のから揚げ	太刀魚				でんぷん	油	20.2
	食べて菜のおかか和え	かつお節		食べて菜,金時にんじん	白菜			1.6
豚汁	豚肉,みそ		にんじん,葉ねぎ	ごぼう,たまねぎ,大根,もやし				
30 火	牛乳		牛乳					725
	親子丼	鶏肉,かまぼこ,卵		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,しいたけ	米,強化米,麦, 希少糖,でんぷん		32.6
	小煮干しのてんぷら		かえり,青のり			小麦粉	油	15.9
	切り干し大根の香りし和え	かまぼこ		にんじん	切り干し大根,きゅうり,すだち	希少糖	ごま	2.1
31 水	牛乳		牛乳					753
	麦ごはん					米,強化米,麦		31.7
	豆腐チゲ	豚肉,豆腐		にんじん	しょうが,にんにく,白菜,白菜キムチ, 大根,太ねぎ,しいたけ	砂糖	ごま油	20.0
	ほうれん草のナムル	卵	ひじき	ほうれん草,にんじん	大豆もやし,しょうが	希少糖	ごま	1.9
	ぼんかん			ぼんかん				

アレルギー特定原材料7品目と、これら7品目を含む加工品を太字にしています。
 食物アレルギーがある場合は、毎日献立表をご確認ください。
 さらに詳しい情報が必要な方は、学校へお申し出ください。

<アレルギー特定7品目>
 卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生

食育だより 1月 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

学校給食は、明治22(1889)年に山形県の忠愛小学校で、弁当を持って来られない児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、様々な歴史を経て現在に至っています。1月24日から30日は「全国学校給食週間」で、学校給食の歴史や学校給食の意義、役割について理解や関心を高める週間です。学校給食の変遷について紹介しますので、家族でどんな給食を食べたか話し合ってみるのもいいですね。

学校給食週間を中心に、1月の献立では、お正月の行事食、香川県の郷土料理、三木町や香川県の地場産物を使った献立を紹介しています。

学校給食献立の変遷



明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年	現在の三木中の給食
山形県鶴岡町で始まった頃の給食。献立は、おにぎり、塩鮭、菜の漬物。 1月23日の給食は、この頃の給食をイメージした献立です。	太平洋戦争で学校給食が中断され、戦後、米国やユニセフからの脱脂粉乳等の支援を受けて、学校給食が再開されたころの給食。献立は、汁物と脱脂粉乳。	米国やユニセフから、さらに小麦粉等の支援を受けて、学校給食が実施された。献立は、主食(パン)、副食(おかず)、脱脂粉乳と充実した。	脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが開始される。	主食に米飯が導入されるようになった。	中学生に必要な栄養が摂取でき、行事食や郷土料理、香川県産や三木町産の旬の食材を多く取り入れて、食育につながる献立を提供。

1月の給食に登場する郷土料理のレシピ

★ちしゃもみ★

<材料 4人分>			
レタス	200g	【あえ衣】	
にんじん	25g	白みそ	大さじ1
ゆでだこ	60g	砂糖	大さじ1
ちりめん	18g	酢	小さじ1
白ごま	適宜	ポン酢	小さじ1
ふり塩	適宜		

<作り方>

- レタスは2cm幅の食べやすい大きさに切る。にんじんはせん切りにする。レタスとにんじんを合わせて、ふり塩をしてしんなりさせる。ゆでだこはうす切りにする。
- あえ衣の調味料を混ぜ合わせてなめらかにしておく。
- ①の野菜の水分をとり、たこと②のあえ衣であえ、ちりめんと白ごまを混ぜ合わせる。



ゆでだこのかわりに、短冊切りの油揚げやさつま揚げを入れると手軽にできます。