

学校給食予定献立表



日	献立名/盛り付け表	黄の仲間：熱や力の基になる		赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		献立のねらい
		穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	
1月	鮭の塩焼き ちしやもみ こぎつねご飯 かぼちゃのみそ汁	米 砂糖	油 ごま	鶏肉 油揚げ 鮭 豆腐 みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん 枝豆 かぼちゃ 葉ねぎ	ごぼう しいたけ レタス キャベツ 玉ねぎ しめじ	香川県の郷土料理 ちしやもみ
2火	わかめサラダ、ゴキウ豆 バターロールパン 中華麺 砂糖 みそ ラーメン(汁)	バターロールパン 中華麺 砂糖	ごま ごま油	豚肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら コーン 白ねぎ みかん	にんにく 生姜 白菜 キャベツ もやし ごぼう	北海道の料理 (味噌ラーメン)
3水	ししやものごま揚げ 野菜のぼん酢醤油あえ 麦ご飯 焼き豆腐の みそそぼろ煮	米 大麦 砂糖 薄力粉 片栗粉	ごま ごま油	豆腐 大豆 豚肉 かつお節 みそ	牛乳 ししやも	食べて菜 にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	キャベツ 生姜 玉ねぎ にんにく しいたけ	成長期に 必要な栄養素
4木	青りんごゼリー ヒレカツ 元氣サラダ カレーライス	米 大麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	ベーコン 大豆 ヒレカツ かつお節	牛乳 脱脂粉乳 昆布	枝豆 にんじん トマト コーン	玉ねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ	元氣サラダの 由来
5金	野菜のナムル ジャーマンポテト 中華あん コッパン 白菜と 肉団子の スープ	コッパン 砂糖 じゃがいも 春雨	油 ごま ごま油	ベーコン 小豆 肉団子	牛乳	パセリ 小松菜 にんじん 葉ねぎ しいたけ	玉ねぎ にんにく もやし 生姜 白菜 しいたけ	手洗いを しっかり しよう
8月	ちくわの磯辺揚げ おかかあえ 麦ご飯 高野豆腐 の卵とじ	米 大麦 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油	ちくわ 卵 鶏肉 かつお節 高野豆腐	牛乳 青のり	食べて菜 にんじん 葉ねぎ ミニトマト	キャベツ 玉ねぎ しいたけ	野菜を 食べよう
9火	ひじきとツナのサラダ アーモンド小魚 全粒粉パン	全粒粉パン チョコ大豆クリーム じゃがいも 砂糖	油 ごま アーモンド	大豆 豚肉 ツナ	牛乳 ひじき かえり	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン りんご	風邪の 予防
10水	さばの幽庵焼き もやしのごま酢あえ 麦ご飯 みそ煮込み おでん	米 大麦 砂糖 さといも こんにやく	ごま	さば 厚揚げ 鶏肉 みそ うずら卵 ちくわ チヌ団子	牛乳 昆布	食べて菜 にんじん	ゆず コーン 玉ねぎ 生姜 大根	季節の 料理： おでん
11木	大豆とかえりの揚げ煮 野菜の梅びたし 麦ご飯(小) カレー うどん	米 大麦 うどん 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	油揚げ 鶏肉 かつお節 大豆	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ 食べて菜	玉ねぎ キャベツ 梅	口中調味に ついて
12金	切り干し大根のごま酢あえ 豆腐のちぎり揚げ スイーツ ロールパン にらたま 雑炊	スイーツ ロールパン 砂糖	油 ごま	豆腐 鶏肉 卵 油揚げ ちりめん	牛乳 ちりめん	葉ねぎ にんじん にら 切り干し大根 みかん	玉ねぎ 白菜 生姜 大根 きゅうり えのきたけ ごぼう	バランスの 良い食事
15月	焼き豆腐の肉みそかけ チンゲン菜とたくあんのごまあえ 梅ご飯 のつべい汁	米 大麦 砂糖 片栗粉 さといも こんにやく	油 ごま	豆腐 みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	生姜 大根 玉ねぎ 梅 もやし しめじ たくあん ごぼう みかん	和食を 食べよう
16火	青菜のごまドレッシングあえ 鶏肉と大豆の ガブリッパチーヌ揚げ 米粉パン スープ	米粉パン 砂糖 片栗粉 薄力粉	油 ごま	鶏肉 大豆 卵	牛乳 チーズ 青のり	食べて菜 にんじん 葉ねぎ	にんにく キャベツ 玉ねぎ しめじ コーン エリンギ キウイフルーツ	旬：キウイ フルーツ
17水	さばの味噌煮 ほうれん草のおひたし 麦ご飯 豚汁	米 大麦 砂糖 こんにやく さつまいも	ごま	さば みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめん	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	生姜 大根 白菜 ごぼう しめじ	2年生考案 メニュー
18木	豚肉の生葉焼き かぼちゃの煮物 麦ご飯 大根と豆腐の すまし汁	米 大麦 片栗粉	油	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 生姜 大根 りんご	2年生考案 メニュー、 冬至

* 11(木)、12(金)は3年期末懇談会のため、1・2年のみです。
* 23(火)は1・2年期末懇談会、3年短縮授業のため給食なしです。

三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名/盛り付け表	黄の仲間：熱や力の基になる		赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		献立のねらい
		穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	
19金	黒糖パン クリスマスデザート じゃがいも	黒糖パン 薄力粉 クリスマスデザート じゃがいも	油 オリーブ油	鶏肉 豚肉 牛肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ エリンギ	にんにく キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ	クリスマス について
22月	親子丼(麦ご飯) 親子丼(真)	米 大麦 砂糖 さつまいも こんにやく	油 ごま ごま油	鶏肉 卵 ちくわ 大豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ さやいんげん	しいたけ 玉ねぎ れんこん ごぼう みかん	2年生考案 メニュー、 冬休みの食事について

※献立は、材料等の都合により変更することがあります。
○15(月)～19(金)は、「ふるさとのお食再発見週間」です。

「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう!

わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは目に見えないので、きちんと手を洗う必要があります。

こんな時は忘れずに!

外から帰った時 食事の前 トイレの後 動物を触った後

しっかり手を洗うには...

1 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。

2 手の甲、指の間、指先、爪の間、親指、手首をしっかりとすり洗います。

3 流水で十分に洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルで水分をよくふき取る。

「バラエティーに富んだ「お雑煮」」

新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、一年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。

各地の特色ある「お雑煮」を見てみよう

※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

岩手県 (三陸沿岸北部地域) くるみ雑煮 しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちを取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。	宮城県 (仙台地域) 仙台雑煮 焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものをせる。	千葉県 (上総地域) はば雑煮 焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。
愛知県 雑煮 しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。	大阪府 白味噌雑煮 白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円筒に過ぎるよう」に」という縁起を担ぎ、輪切りにする。	島根県 (東部地域) 小豆雑煮 小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。
山口県 (萩市) かぶ雑煮 しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。	香川県 あんもち雑煮 白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。	福岡県 (博多地域) 博多雑煮 焼きアゴのだしに、ズリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。