

学校給食予定献立表



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 穀類・いも 砂糖	黄の仲間：熱や力の基になる 油脂・種実類	赤の仲間：血や肉になる 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	赤の仲間：血や肉になる 牛乳・小魚 海藻	緑の仲間：体の調子を整える 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	材料たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立のねらい
9金	紅まどん 七草がゆ バターロールパン 鶏肉のじょう煮	バターロールパン 砂糖 米 片栗粉 コーンスターチ	油 ごま	鶏肉 大豆	牛乳 ちりめん 海藻	春菊 大根葉 にんじん 金時人参 えのきたけ れんこん ごぼう キャベツ コーン 紅まどんな	732 kcal 31.3 g 30.0 g 3.0 g	七草粥 (7日)
13火	海産サラダ ミートマト マーマレード焼き 小煮干しの味噌 米粉パン	米粉パン マーマレード 砂糖 白玉団子	油 ごま	鶏肉 小豆	牛乳 かえり 青のり 海藻ミックス	にんじん ミニトマト	854 kcal 40.1 g 24.4 g 2.8 g	鏡開き (11日)
14水	みかん 松風焼き 紅白なます 麦ご飯 白玉雑煮	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉団子	ごま	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	葉ねぎ 金時人参 玉ねぎ 生姜 しいたけ 大根 白菜 しめじ みかん	867 kcal 31.9 g 21.8 g 2.8 g	正月料理
15木	ぶりの照り焼き 百花のごま ドレッシングあえ うどん 麦ご飯 (小)	米 大麦 砂糖 うどん 焼きプリンタルト 年明け八葉 うどん	油 ごま	鶏肉 かまぼこ ぶり	牛乳	金時人参 葉ねぎ 百花 生姜 白菜 しいたけ 大根 ごぼう もやし コーン	875 kcal 38.4 g 29.0 g 3.0 g	年明け 八葉うどん
16金	いちご ブロッコリーのサラダ スイート ロールパン リゾット	スイート ロールパン 砂糖 米 片栗粉	油 ごま	いか ベーコン 卵	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ 玉ねぎ 生姜 しいたけ いちご	782 kcal 39.6 g 27.2 g 3.3 g	よく手を 洗おう
19月	みかん スー ほうれん草のちりめんあえ 麦ご飯 ずき焼き煮	米 大麦 砂糖 ふ こんにやく みかんクレープ	アーモンド	牛肉 豆腐	牛乳 かえり ちりめん	ほうれん草 金時人参 葉ねぎ 白菜 大根 しいたけ 白ねぎ えのきたけ	860 kcal 36.7 g 28.3 g 2.3 g	旬： ほうれん草
20火	もやしのごま酢あえ ぼんかん じゃがいも ミートソース焼き 黒糖パン 白菜と肉団子のスープ	黒糖パン 春雨 砂糖 じゃがいも	ごま	牛肉 豚肉 肉団子	牛乳 チーズ	にんじん 食べ葉 葉ねぎ トマト 玉ねぎ 白菜 もやし コーン しいたけ ぼんかん	803 kcal 35.0 g 27.4 g 3.1 g	旬： ぼんかん
21水	キウイフルーツ 冬野菜の カレーライス 鶏肉のから揚げ 元氣サラダ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 薄力粉	油	牛肉 鶏肉 ハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ キウイフルーツ	890 kcal 33.1 g 31.0 g 2.8 g	冬野菜の 栄養
22木	りんご パンサンスウ ビビンバ (麦ご飯・具) トック入り 卵わかめスープ	米 春雨 砂糖 トック 片栗粉	ごま ごま油	牛肉 ハム 卵	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん 小松菜 玉ねぎ しいたけ りんご	886 kcal 39.0 g 27.8 g 3.0 g	旬： りんご
23金	いちご わかめサラダ ミルクパン クリーム シチュー	ミルクパン パン粉 じゃがいも 薄力粉 砂糖	油 ごま油 エッグフリー マヨネーズ	鮭 鶏肉	牛乳 わかめ チーズ 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー キャベツ コーン かぶ 玉ねぎ いちご レタス	867 kcal 45.0 g 31.5 g 3.3 g	交流都市： 北海道 洞爺湖町
26月	和盆糖 みかん 百花の雪花 いりこめし うちこみ汁	米 さといも うどん 和盆糖	油	油揚げ 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 かえり	金時人参 葉ねぎ 百花 大根 ごぼう しいたけ みかん	776 kcal 31.0 g 21.3 g 3.1 g	香川県の 郷土料理
27火	いよかん ひじきの チーズマリネ セルブドッグ (金粒粉パン、 ウィンナー) パンブキン スープ	全粒粉パン 片栗粉 砂糖 薄力粉	油	ウィンナー ハム 鶏肉	牛乳 ひじき チーズ 生クリーム	トマト にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ コーン 玉ねぎ いよかん	813 kcal 34.8 g 33.2 g 3.3 g	アメリカ料理を 味わおう
28水	いちご 鮭のレモン醤油かけ 肉もっそ ふしめん汁	米 砂糖 ふしめん こんにやく	油 ごま	牛肉 豆腐 鮭 油揚げ	牛乳 昆布	金時人参 食べ葉 葉ねぎ 枝豆 にんじん 玉ねぎ えのきたけ いちご	750 kcal 41.2 g 22.0 g 2.6 g	学校給食 週間 (24～30日)
29木	チーズ さわらの幽庵焼き ケーキ 麦ご飯 豚汁	米 大麦 さつまいも こんにやく ケーキ		さわら かつお節 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ ゆず 大根 キャベツ ごぼう かぶ えのきたけ	876 kcal 41.2 g 29.0 g 2.3 g	バランスの 良い食事を 知ろう

日	献立名/盛り付け表	黄の仲間：熱や力の基になる 穀類・いも 砂糖	黄の仲間：熱や力の基になる 油脂・種実類	赤の仲間：血や肉になる 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	赤の仲間：血や肉になる 牛乳・小魚 海藻	緑の仲間：体の調子を整える 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	材料たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立のねらい
30金	マカロニサラダ ミニトマト きな粉茶 揚げパン ポトフ	マカロニ 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 エッグフリー マヨネーズ	大豆・大豆製品 きな粉 ツナ ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー ミニトマト しめじ きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜 かぶ セロリー	834 kcal 30.9 g 33.1 g 2.8 g	三豊市産 ブロッコリー

※献立は、材料等の都合により変更することがあります。

○26(月)～30(金)は、「ふるさとの食発見週間」「学校給食週間」です。

おせち料理

昔は3月3日のひな祭りや5月5日のごどもの日に食べる節句の料理を「おせち」とよんでいましたが、今はごちそうの多い正月料理のことを「おせち」といいます。毎日家事に忙しいお母さんたちが、せめてお正月の3日間ぐらいは料理をしなくてもいいように、とお祝いの意味もある保存のきく料理になりました。

また、おせち料理には一つ一つに意味があります。どんな意味が込められているのか、代表的なものを一緒に見てみましょう。



きんとん

材料：さつまいも(栗)
きんとんは「金団」と書き、金の集まったもの、財宝という意味です。今年もゆたかな生活が送れますように、という願いが込められています。



田作り

材料：ゴマメ
カタクチイワシの子どもを干したものです。昔はイネを植える時にコイワシを肥料にしていた。今年もいとお米がとれますように、という願いが込められています。



数の子

材料：カズノコ
ニシンの卵でニシンのことを「カド」とよぶので、カドの子がなまって数の子になったといわれています。数の子はとてもたくさん卵があるので、数多い子、つまり子どもがたくさん生まれて栄えますように、という願いが込められています。



たたきごぼう

材料：ごぼう
ごぼうは地中深くに根が入っていくので、家の基礎がしっかりすることを願う意味があります。



紅白かまぼこ

紅は、めでたさ喜び、白は神聖という意味があり、「日の出」を表しています。



昆布巻き

材料：こんぶ
「こんぶ」は「喜び」に通ずるので、縁起が良いとされています。



だてまき

材料：卵、はんぺん
だてまきはもともと長崎県で「カステラかまぼこ」と言っていました。江戸に伝わり、江戸っ子の気だてを表す「伊達」の意味と、巻物の「巻き」が合わさってだてまきといわれます。昔は本のような読み物は巻物になっていたことから、文化の発展を願っています。



紅白なます

材料：大根、人参
お祝い事に使われる水引をかたどっているとき、平安や平和を願う意味が込められています。



水引き