

学校給食予定献立表 1月



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	みかん 紅白なます田作り 赤飯 筑前煮	とり肉	牛乳 かえり	金時にんじん にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう 生しいたけ れんこん みかん	県産ヒノヒカリ あずき 三温糖 こんにやく 中ざら糖	ごま サラダ油	707 kcal 29.0 g 14.8 g 1.7 g
11 木	ひじきのチーズサラダ 鮭のハーブ焼き コッペパン 野菜のスープ	鮭 ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ キャベツ とうもろこし	コッペパン じゃがいも 上白糖	サラダ油	717 kcal 36.5 g 24.3 g 2.9 g
12 金	キャベツと小松菜の ごま酢和え 赤みそ 大豆 ベーコン	とり肉 ぶた肉 卵	牛乳	葉ねぎ にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが レタス キャベツ	県産ヒノヒカリ おおむぎ パン粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	752 kcal 30.4 g 21.0 g 1.6 g
15 月	青菜のごまドレッシング和え にんじんの松葉揚げ 麦ご飯 親子丼	とり肉 卵 大豆	牛乳 かえり	葉ねぎ にんじん 小松菜	たまねぎ 生しいたけ りよくとうもやし	県産ヒノヒカリ おおむぎ 中ざら糖 こむぎ粉 かたくり粉 三温糖	ごま サラダ油	771 kcal 29.1 g 26.3 g 1.9 g
16 火	和風スパゲティ 青のりポテト コッペパン 大根サラダ	ベーコン とり肉 かつお節	牛乳 あおりの粉 ちりめん	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ エリンギ だいこん	コッペパン スパゲティ じゃがいも	サラダ油	756 kcal 31.0 g 20.2 g 2.3 g
17 水	野菜のポン酢和え さわらのみそ焼き 麦ご飯 けんちん汁	さわら 豆腐 白みそ かつお節 とり肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが はくさい ごぼう ほんしめじ	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 こんにやく じゃがいも	サラダ油	736 kcal 35.8 g 19.8 g 1.7 g
18 木	ブロッコリーのサラダ 鶏肉のレモンソース コッペパン 七草がゆ	とり肉 油揚げ	牛乳 ちりめん	だいこん葉 にんじん ブロッコリー	レモン かぶ だいこん はくさい えのきたけ とうもろこし	コッペパン かたくり粉 こむぎ粉 三温糖 県産ヒノヒカリ	サラダ油 ごま	763 kcal 33.1 g 31.2 g 2.7 g
19 金	レタスとキャベツのサラダ キウイフルーツ 冬野菜のカレー	ぶた肉	牛乳 ちりめん	金時にんじん ブロッコリー	だいこん にんにく レタス キャベツ キウイフルーツ	県産ヒノヒカリ おおむぎ さつまいも	サラダ油 ごま	782 kcal 29.5 g 21.0 g 2.4 g
22 月	キャベツのごま和え 小いわしのかりかりフライ 麦ご飯(小) 年明け八菜うどん	ぶた肉 豆腐	牛乳 小いわし ちりめん	金時にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	しょうが ごぼう はくさい 生しいたけ たまねぎ だいこん キャベツ	県産ヒノヒカリ おおむぎ 生うどん かたくり粉	ごま	793 kcal 33.9 g 24.6 g 2.2 g
23 火	冬野菜の クリームシチュー きなこ豆 コッペパン ひじきとツナの サラダ	とり肉 大豆 きな粉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ひじき	金時にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン じゃがいも こむぎ粉 三温糖	サラダ油 ごま	766 kcal 35.5 g 25.2 g 2.9 g
24 水	ちしゃもみ ぶりの照り焼き 麦ご飯 具だくさん みそ汁	ぶり 豆腐 赤みそ 油揚げ 白みそ	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ	ごぼう えのきたけ だいこん レタス キャベツ	県産ヒノヒカリ おおむぎ 中ざら糖 さつまいも 三温糖	ごま	780 kcal 35.3 g 26.0 g 2.2 g
25 木	スイート スプリング 小煮玉しの 全粒粉パン ポークビーンズ	大豆 ぶた肉	牛乳 かえり	にんじん 小松菜	たまねぎ レモン りよくとうもやし とうもろこし スイートスプリング	全粒粉パン じゃがいも 三温糖	サラダ油 ごま	719 kcal 39.0 g 23.2 g 2.5 g
26 金	みかん 大根の雪花 いりこ飯 白玉雑煮	青大豆 とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳 かえり	金時にんじん 葉ねぎ にんじん	ごぼう はくさい えのきたけ かぶ だいこん みかん	県産ヒノヒカリ 白玉団子	サラダ油	753 kcal 29.2 g 17.7 g 2.1 g

* 22日～26日は、「ふるさとの食再発見週間」です。
* 24日～30日は、「全国学校給食週間」です。期間中、香川県産の食材に下線を引いています。
* 献立は、材料等の都合により変更することがあります。



三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
29 月	切り干し大根の甘酢 さばのみそ煮 麦ご飯 ふじめん汁	さば 白みそ 油揚げ	生乳 ちりめん	にんじん だいこん葉	しょうが たまねぎ キャベツ 切り干し大根 とうもろこし	県産ヒノヒカリ ごま	ごま	790 kcal 34.0 g 24.2 g 2.0 g
30 火	カラフルサラダ ハモとコーンの しんじょうフライ 米粉パン パンプキン スープ	とり肉 ハモ	生乳 ちりめん	ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	米粉パン こむぎ粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	800 kcal 33.4 g 28.1 g 3.0 g
31 水	みかん 小松菜のサラダ 麦ご飯 マーボー豆腐	ぶた肉 赤みそ 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	しょうが みかん たまねぎ にんにく 生しいたけ りよくとうもやし とうもろこし	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 かたくり粉	サラダ油 ごま油	768 kcal 32.3 g 22.0 g 1.8 g

給食で登場する県産食材について知ろう

いりこ・かえり



瀬戸内海のおだやかな海で育ったイワシでつくる香川県産のいりこやかえりは、濃厚でうま味強いのが特徴。いりこはさぬきうどんの出汁にも使われています。特に観音寺市の伊吹島のいりこは、全国的に有名になっています。

金時人参



鮮やかな赤色がまぶしい金時にんじんは、香川県が生産量日本一。赤い色味はおせち料理や京料理で珍重され、流通の多いオレンジ色の西洋人参と比べて甘く柔らかいことも特徴です。主な生産地は、坂出市と観音寺市

ブロッコリー



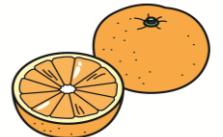
鮮度が命なので、収穫後はすぐに氷詰めされます。香川県では主に11月～5月に出荷されており、令和元年度の作付面積は全国2位、生産量は3位でした。生産量は年々増加傾向にあります。

ブリ



瀬戸内海のおだやかな海でゆったり育ったブリ。脂のりが良いのが特徴です。香川県では、モジャコ、ツバス、ハマチ、ブリへと成長していきます。香川県の東端に位置する引田は、ハマチ養殖発祥の地です。

みかん



香川の温州みかんは年間を通して出荷されています。4月～8月はハウスみかん、10月は極早生みかん、11月～12月に早生みかん、12月～1月に普通温州みかん、2月～4月になると貯蔵みかんが出荷されます。日本で最初にハウスミカンの栽培を行ったのは香川県です。三豊市でも仁尾町曾保地区はみかんの生産がさかんです。

レタス



香川県自慢のブランドレタス「らりるれレタス」は観音寺で生産が盛んです。瀬戸内の恵まれた気候と徹底した土作りへのこだわりが合わさってできた高品質レタスは、葉の色が全体的に淡い緑色で、一枚一枚の葉が厚く、色つやがよいのが特徴です。