

# 1月給食だよ

2025年

- 献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。
- おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
- 👉のついているものは手袋をして、配膳しましょう。
- 27日(月)~31日(金)は「ふるさとの食再発見週間」です。

## ★観音寺学校給食センター

期間中の太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)	
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物
9木	ミルクパン	ななくさぞうすいきんときにんじんのかきあげやさいとツナのあえもの	パン こめ さつまいも てんぷらこ さとう	あぶら	あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	たべてな きんときにんじん ななくさ	だいこん はくさい えのきたけ かぶ たまねぎ キャベツ コーン
10金	わかめごはん	とりにくのみそやきあんもちぞうにこうはくなます	こめ おおむぎ さとう でんぷん あんいり だんご	ごま	とりにく みそ あぶらあげ なると	わかめ ぎゅうにゅう	きんときにんじん はねぎ	はくさい だいこん
14火	むぎごはん	まつかせやき いりれりたすと きんときにんじんのサラダ ぐたくさんみそしる いちご	こめ おおむぎ さとう パン じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	はねぎ きんときにんじん	しょうが レタス キャベツ ごぼう だいこん いちご
15水	むぎごはん	チヌだんごいりにこみおでんレタスのおひたし だいたずとかえりのあげに きんかん	こめ おおむぎ こんにゃく さとう でんぷん	あぶら	チヌだんご てんぷら あつあげ みそ だいたず	ぎゅうにゅう かえり	きんときにんじん	だいこん しょうが レタス キャベツ きんかん
16木	コッペパン	しろみざかなの ケチャップあえ シャキシャキサラダ ABCスープ	パン でんぷん さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	メルルーサー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく キャベツ レモン たまねぎ
17金	チキンピラフ	とうふのちぎりあげ ブロッコリーと ウインナーのえつぷ いため	こめ おおむぎ でんぷん	あぶら	とりにく ベーコン とうふ ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき	きんときにんじん はねぎ ブロッコリー	たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ
20月	ツナサンド	チリコンカン あおのりポテト こにぼしのごまがらめ	パン さとう じゃがいも	ごま	ツナ だいたず ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり かえり	にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ
21火	むぎごはん	ぶたにくのしょうが焼き ごしきあえ なめこのみそしる みかん	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが きゅうり コーン たまねぎ みかん

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)	
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物
22水	むぎごはん	チキンチキンごぼう サニーレタスのあえもの けんちょう	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	リーフレタス にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ だいこん
23木	コッペパン	スパイシーピーンズ ごぼうのサラダ ふゆやさいのシチュー	パン じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ごま	とりにく だいたず	ぎゅうにゅう ひじき かえり	きんときにんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん ロメインレタス にんにく ごぼう キャベツ れんこん きゅうり
24金	いりこめし	とりにくのゆずじょうゆかけ たべてなとひじきのあえもの まごわやさしいに	こめ さといも さとう こんにゃく でんぷん	ごまあぶら ごま	あぶらあげ とりにく だいたず ぶたにく ちくわ	かえり ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	きんときにんじん たべてな にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう しょうが はくさい コーン しいたけ ゆず
27月	コッペパン	かまあげいりこのフライ にんじんサラダ せとのスープに	パン じゃがいも	あぶら	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう かまあげいり このフライ	ブロッコリー にんじん きんときにんじん パセリ	たまねぎ ロメインレタス レタス
28火	むぎごはん	つばすのてりやき たべてなのおかかあえ ひゃかのせっか	こめ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら	つばす かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たべてな きんときにんじん ひゃつか	もやし キャベツ
29水	むぎごはん	さめきさーものからあげ ブロッコリーのごまあえ うちごみじる	こめ おおむぎ うどん	あぶら ごま	さめき さーもん とりにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	ブロッコリー きんときにんじん はねぎ	だいこん
30木	コッペパン	とりにくのガーリックやき ふゆやさいのサラダ カレースープ おちゃムース	パン さとう じゃがいも おちゃ ムース	あぶら	とりにく ハム にくだんご	ぎゅうにゅう	たべてな きんときにんじん	にんにく レタス ロメインレタス たまねぎ
31金	むぎごはん	さばのレモンペッパーやき ロメインレタスのごまあえ ふしめんじる	こめ おおむぎ ふしめん	ごま	さば あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん きんときにんじん はねぎ	レモン ロメインレタス キャベツ たまねぎ

●...「全国味めぐり」給食  
●...「高室小学校オリジナル」給食

今月は、山口県にちなんだ料理『チキンチキンごぼう』『けんちょう』が登場します。  
6年生が、オリジナル献立について考えました。金時人参やいちごを使用した献立です。

●...「中部中学校オリジナル」給食

給食委員が、オリジナル献立について考えました。  
テストや受験前に向けた、脳がよく働く食材を使用した献立です。