1月給食献立表

令和6年　給食回数　全16回

弥富北中学校

		こんだてめい	おもに体をつくる もとになるもの（あかいろ）	おもに体のちょうしをととのえる もとになるもの（みどりいろ）	おもにエネルギーの もとになるもの（きいろ）	びこう
10	水	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	
		ささみの梅しそフライ	ささみ大葉フライ		油	
		野菜の香り漬け		キャベツ　きゅうり	ごま油	
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ　にんじん　糸こんにゃく　枝豆	じゃがいも　砂糖	
		ヨーグルト	ヨーグルト			
11	木	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	鏡開き献立
		たらの西京焼き	たらの西京焼き			
		磯香和え	のり	小松菜　もやし	砂糖	
		白玉雑煮	鶏肉	にんじん　大根　ほうれん草　干ししいたけ	もち	
12	金	牛乳	牛乳			3年C組 リクエスト給食
		キムタクごはん	豚肉	白菜キムチ　つぼ漬け	ごはん　砂糖　ごま油	
		春雨サラダ	ささ身	キャベツ　とうもろこし	春雨　砂糖	
		生揚げの中華煮	生揚げ　鶏肉　うずら卵	玉ねぎ　チンゲンサイ　にんじん　たけのこ　しょうが　きくらげ	片栗粉　ごま油	
15	月	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	郷土料理の日 岐阜県
		鶏ちゃん	鶏肉　豆みそ　白みそ	キャベツ　にんじん　にら　しょうが　にんにく	ごま油　砂糖　片栗粉	
		おかか和え	かつお節	小松菜　もやし		
		すったて汁	豚肉　豆腐　大豆	にんじん　たけのこ　大根　ごぼう　ねぎ　干ししいたけ		
16	火	麦ごはん　牛乳	牛乳		麦ごはん	愛・地産給食 にんじん　いちご
		根菜コロッケ			根菜コロッケ　油	
		ポークカレー	豚肉	玉ねぎ　にんじん　にんにく　しょうが	じゃがいも　油　カレールウ	
		いちご		苺		
17	水	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	3年B組 リクエスト給食
		かつおのおかか煮	かつおのおかか煮			
		赤じそ和え		キャベツ　きゅうり　赤じそ		
		揚げじゃがのきんぴら	豚肉	にんじん　たけのこ　こんにゃく　枝豆	じゃがいも　油　砂糖	
18	木	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	学校給食週間 の5日間は 南ブロック （弥富市・蟹江町・ 飛島村） 統一献立です
		どてどんぶりの具	豚肉　はんぺん　豆みそ	にんじん　こんにゃく　ねぎ	砂糖	
		ほうれん草のお浸し	かつお節	ほうれん草　もやし	砂糖	
		ゆばのお吸い物	豆腐　湯葉	にんじん　白菜　しめじ　みつば		
19	金	中華めん　牛乳	牛乳		中華めん	
		野菜ラーメンの汁	豚肉　なると	たけのこ　にんじん　もやし　ねぎ　しょうが　にんにく	ごま油	
		マンナンサラダ	ささ身	チンゲンサイ　こんにゃく　とうもろこし	砂糖　ごま油	
		おからセサミドーナッツ	卵　豆乳　おから		ホットケーキミックス　砂糖　ごま　油	
22	月	フレンチトースト　牛乳	卵　牛乳		砂糖　バター　スライスパン	
		ひじきのサラダ	ひじき	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	砂糖　油	
		ポークビーンズ	豚肉　大豆	にんじん　玉ねぎ　グリンピース　トマト	じゃがいも　油　片栗粉　砂糖	
23	火	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	
		ビビンバの具	豚肉　豆みそ　卵	にんにく　しょうが　もやし　ほうれん草	砂糖　ごま油　油	
		トックスープ	白みそ	にら　もやし　玉ねぎ　白菜キムチ　ねぎ　たけのこ　きくらげ	トック	
		フルーツポンチ		パインアップル　みかん　もも	カクテルゼリー　砂糖	
24	水	牛乳	牛乳			お魚チャレンジデー にぎす 学校給食週間
		かきまわし	鶏肉　油揚げ	にんじん　ごぼう	ごはん　油　砂糖	
		にぎすフライのレモンソース	にぎす	レモン	油　砂糖	
		八杯汁	豆腐	にんじん　大根　白菜　ねぎ　干ししいたけ	里芋	
		ういろう			ういろう	
25	木	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	↓
		厚焼き卵	厚焼き卵			
		愛知の福神和え		福神漬　キャベツ　きゅうり		
		鶏すき	鶏肉　焼き豆腐	にんじん　白菜　えのきたけ　ねぎ　糸こんにゃく	角ふ　油　砂糖	
26	金	きしめん　牛乳	牛乳		きしめん	
		きしめんの汁	鶏肉　かまぼこ	もやし　にんじん　ほうれん草　干ししいたけ		
		ちくわの抹茶揚げ	ちくわ	抹茶	小麦粉　油	
		煮和え	油揚げ　昆布	れんこん　大根　にんじん	砂糖	
29	月	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	
		愛知野菜のぎょうざ	ぎょうざ			
		うま塩キャベツ	しらす干し	キャベツ　小松菜	ごま油	
		わかめスープ	わかめ　豆腐	大根　たけのこ　にんじん　きくらげ　ねぎ		
		蒲郡みかんゼリー		蒲郡みかんゼリー		
30	火	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	
		れんこん入りハンバーグ	れんこんハンバーグ		砂糖　片栗粉	
		花野菜のサラダ	ツナ	ブロッコリー　カリフラワー　とうもろこし	和風ドレッシング	
		八丁みそシチュー	鶏肉　八丁みそ	にんじん　玉ねぎ　枝豆　トマト	じゃがいも　油　ハヤシルウ　砂糖	
31	水	クロスロールパン　牛乳	牛乳		クロスロールパン	
		ミートペンネ	豚肉	にんにく　玉ねぎ　にんじん　マッシュルーム　トマト	ペンネ　油　砂糖	
		ごぼうサラダ	ハム	ごぼう　とうもろこし　きゅうり	マヨネーズ　砂糖	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	もも　みかん　バナナ	砂糖	

※献立は都合により変更する場合があります。

（今月の平均栄養価）　エネルギー770kcal、たんぱく質15.6%、脂質24.3%　※小学校中学年を基準としています。

ご家庭でつくってみませんか？

人気の給食レシピ

【材料4人分】

・冷凍いかフライ　4つ　　・揚げ油　　適量

レモンソース

・みりん　小さじ1杯　　・しょうゆ　　大さじ1杯

・上白糖　大さじ1杯　　・レモン果汁　　小さじ1杯

※調味料はご家庭の好みに合わせて調節してください。

リクエスト給食の常連！

イカフライのレモン煮

【作り方】

※生のいかではなく、市販のいかフライで調理すると簡単です！

① 耐熱容器にレモンソースの調味料を入れ、砂糖が溶けるまで電子レンジで加熱する。

② イカフライを適量の油で揚げる。

③ 揚げたイカフライにレモンソースをかける。