

令和4年
1月

給食予定献立表

中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	からだの調子を整える (緑)	体を動かす 熱や力になるもの (黄)
11	火	玄米ゆかりご飯		春巻き ひじきのナムル みそラーメン	牛乳 春巻き ひじき 豚肉 みそ 赤みそ	もやし きゅうり にんじん コーン キャベツ にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ	玄米ゆかりご飯 油 三温糖 ごま油 ごま 中華めん
12	水	白飯		ぶりのから揚げ さつまいもの栗きんとん 白玉雑煮 いちご 新春メニュー	牛乳 がんど 鶏肉	にんにく しょうが ごぼう 大根 にんじん みつば いちご	白飯 でんぷん 米粉 油 さつまいも 三温糖 バター 栗 煮込みもち
13	木	ミルクロール		クリスピークラッカーチキン キャベツのウスターソテー 糸寒天の卵スープ	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 卵 糸寒天	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン しいたけ 白菜 ねぎ	ミルクロール 天ぷら粉 クラッカー パン粉 油 オリーブ油 でんぷん
14	金	麦飯		ポークカレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん パイナップル 黄桃 バナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ ナタデココ
17	月	白飯		ポークシューマイ もやしの中華サラダ マーボー豆腐	牛乳 豚肉シューマイ 牛ひき肉 豚ひき肉 木綿豆腐	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 ごま ごま油 油 でんぷん
18	火	ターメリック バターライス		ジャンバラヤ お豆とチキンのスープ 豆乳プリン	牛乳 ウィナー 鶏肉 大豆	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン にんじん えのきたけ キャベツ パセリ	ターメリックバターライス オリーブ油 じゃがいも 豆乳プリン
19	水	白飯		鮭のマヨネーズ焼き いかのサラダ 道産子バター汁 北海道メニュー	牛乳 鮭 いか わかめ 豚肉 みそ	パセリ にんじん きゅうり レモン果汁 コーン キャベツ ねぎ	白飯 マヨネーズ 三温糖 オリーブ油 じゃがいも バター
20	木	胚芽パンズ		セルフハンバーガー（胚芽パンズ ハンバーグのケチャップソース） 小松菜のガーリックソテー 白菜と里いものクラムチャウダー	牛乳 鶏豚ハンバーグ あさり 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ にんにく もやし にんじん 小松菜 白菜	胚芽パンズ 油 三温糖 オリーブ油 里いも 米粉 バター
21	金	白飯		チキンカツのごまソース 磯香和え コーンかき卵スープ	牛乳 鶏肉 のり ベーコン 絹豆腐 卵	小松菜 白菜 にんじん コーン なら	白飯 天ぷら粉 パン粉 油 三温糖 ごま でんぷん
24	月	白飯		ココアシロップ（牛乳用） めぎすのから揚げ キャベツの浅漬け すいとん汁 昔の給食メニュー	牛乳 めぎすの唐揚げ 鶏肉 みそ	キャベツ きゅうり にんじん 大根 白菜 ねぎ	白飯 ココアシロップ 油 ごま すいとん
25	火	金時草すし飯		五郎島金時と金時草のゆず煮ご飯 りんごとチーズのサラダ 郷土料理のきなこ入りめった汁 お米のタルト 献立コンクール優秀献立	牛乳 大豆 チーズ 豚肉 木綿豆腐 みそ きな粉	にんじん 枝豆 ゆず果汁 りんご きゅうり ブロッコリー ごぼう 大根 まいたけ ねぎ	金時草すし飯 さつまいも でんぷん 油 三温糖 水あめ ごま オリーブ油 お米のタルト
26	水	白飯		さばの能美産ねぎみそ焼き うの花のいり煮 丸いもと大根の煮物 能美メニュー	牛乳 さば みそ 鶏ひき肉 うす揚げ おから 豚肉 昆布	ねぎ しょうが ごぼう にんじん 枝豆 源助大根 干ししいたけ	白飯 三温糖 油 ごま油 黒砂糖 丸いも
27	木	キャロットパン		チキンのハーブ焼き ツナとキャベツのサラダ 小松産トマトポトフ スライスチーズ 小松メニュー	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン チーズ	にんにく バジル にんじん きゅうり キャベツ セロリー 玉ねぎ 白菜 トマト フルーツチャツネ	キャロットパン オリーブ油 三温糖 じゃがいも
28	金	白飯		甘えびのかき揚げ かぶの甘酢和え しぶに風 金沢メニュー	牛乳 甘えびかき揚げ 塩昆布 鶏肉 焼き豆腐	かぶ にんじん キャベツ 干ししいたけ たけのこ ほうれん草	白飯 油 三温糖 すだれふ でんぷん
31	月	白飯		だし巻き卵 磯きんぴら 大根と厚揚げのカレー煮	牛乳 だし巻き卵 鶏肉 ひじき 豚肉 厚揚げ	ごぼう にんじん 枝豆 大根	白飯 油 三温糖 ごま油 じゃがいも カレールウ でんぷん

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

この機会に給食について考え、給食に関わる多くの人や食べ物に感謝の気持ちを深めましょう。
「味わって食べる」「残さず食べる」「きれいに片付ける」など食べることを大切にしていま
しょう。

☆ **中学生献立コンクール** ☆

25日（火）は、地場産物を使った石川県中学生献立コンクールで、辰口中学校2年生の生徒が努
力賞を受賞した献立と、校内の優秀賞の献立を組み合わせたメニューです。五郎島金時や金時草、国
造ゆず、りんごなど、おいしい地場産物をたくさん使用します。

中学生が考えたアイデアいっぱいの献立が、給食用にアレンジされ、実際に給食として出されま
す。楽しみですね！

