

# 学校給食献立予定表

2011年1月分

鳴門市第二中学校

日	献立名			材料名						
				赤 血や肉・骨をつくる		緑 体の調子をととのえる		黄 熱や力のもとになる		
	主食	牛乳	デザート つきもの	おかず	たんぱく質	ミネラル	ビタミン		炭水化物	脂質
					肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類 いも・砂糖	油脂
11	ごはん	○		白味噌雑煮	油揚げ		人参、小松菜	大根	里芋、白玉もち	
				ぶりの照り焼き	ぶり照り焼き					
				即席漬け		塩昆布	人参	キャベツ、きゅうり		
12	あずきパン	○		チリソース煮	ゆ、い、うずら卵		人参	玉ねぎ、グリーンピース	じゃがいも、砂糖	油
				揚げぎょうざ	ぎょうざ					油
13	小型 コッペパン	○	大豆 フコギ	和風スパゲティ	鶏肉		人参、ほうれん草	玉ねぎ、しめじ	スパゲティ	バター
				フルーツムース		牛乳		みかん、パイナップル、白桃	フルーツの素、砂糖	
14	麦ごはん	○		他人丼	豚肉、かまぼこ、卵		人参	玉ねぎ、干ししいたけ、京ねぎ	砂糖	油
				おかか和え		かつお節、ちりめん	人参、ほうれん草	白菜		
17	ごはん	○		豆腐の中華風煮	豆腐、豚肉、い		人参	玉ねぎ、たけのこ、干ししいたけ グリーンピース	でんぷん	ごま油
				ししゃもフライ	ししゃもフライ					油
18	ごはん	○		豚肉と卵の野菜炒め	豚肉、卵		人参、いんげん	玉ねぎ、キャベツ、たけのこ		油
				肉団子のチャップ あん	肉団子チャップ あん					
19	ごはん	○		牛丼	牛肉、かまぼこ		人参、ねぎ	玉ねぎ、系こんにゃく	砂糖	油
				ならえ	油揚げ		人参	大根、れんこん、干ししいたけ	砂糖	白ごま
20	食パン	○	メープル &マーガリン	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ、グリーンピース	じゃがいも	バター
				フレンチサラダ	サ		人参	キャベツ、きゅうり、コーン		ノン脂肪レタス
21	ごはん	○		ひじきの炒め煮	鶏肉、さつまあげ 厚揚げ	干しひじき	人参、いんげん	こんにゃく	砂糖	油
				和風ハンバーグ	ハンバーグ			玉ねぎ、干ししいたけ	砂糖	
24	ごはん	○	みかん	ほうとう汁	豚肉		人参、かぼちゃ ねぎ	大根、しめじ	ほうとう	
				鳴門産かますのフライ	かますのフライ					油
				ポイルキャベツ				キャベツ		
25	ごはん	○	すだち ゼリー	鳴門カレー	牛肉		人参	玉ねぎ、れんこん、グリーンピース すりおろしりんご	さつまいも	油
				わかめサラダ	かに風味かまぼこ	わかめ		キャベツ、きゅうり、コーン		和風ごまドレッシング
26	和三盆 揚げパン	○		鳴門のポトフ	豚肉		人参、パセリ	玉ねぎ、大根、れんこん	さつまいも	油
				オムレツ	ほうれん草オムレツ					
27	小型 コッペパン	○		徳島ラーメン	豚肉		人参、ねぎ	玉ねぎ、たこのこ	中華めん	油
				もやしのナムル	さつまあげ		人参、ほうれん草	もやし	砂糖	白ごま、ごま油
28	ごはん	○		そば米汁	鶏肉、ちくわ、豆腐		人参、ねぎ	玉ねぎ、大根、干ししいたけ		
				さばのみそ煮	さばのみそ煮					
				白菜のごま和え			人参	白菜、きゅうり	砂糖	白ごま
31	ごはん	○		鶏とコーヤのみそ煮	鶏肉、うずら卵		人参、いんげん	こんにゃく	砂糖	油
				ちくさ和え	油揚げ、卵		人参、ほうれん草	キャベツ、こんにゃく	砂糖	油

☆都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。



**あけましておめでとうございます  
今年もよろしくお祈りします**

今年も安全でおいしい給食づくりを目指して、給食室一同頑張ります。どうぞよろしくお祈りします。

## 感謝して大切に食べましょう

「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつは、食事の基本です。命ある食べ物をいただくことや、収穫・調理をしてくれた人への感謝の気持ちを込めて言う言葉です。私たちは動物や植物の命を食べることによって、命を受け継いでいます。また、私たちが食べ物を口にすることで、多くの人たちが関わっていますね。感謝の気持ちを忘れずに、元気な声であいさつをしましょう。



いただきます！ ごちそうさま！

## 1月19日は「なると学校食育の日」です！



今月の「なると学校食育の日」は、徳島産のねぎを使った牛丼と、徳島産の郷土料理である「ならえ」が登場します。

## ◆1月24日～30日は「全国学校給食週間」です◆

今年の「全国学校給食週間」中の給食は、鳴門市内の全校統一で特別献立を実施します。鳴門の特産物を使った料理や徳島の郷土料理、また5月にチャレンジデーで鳴門市が対戦した山梨県の郷土料理「ほうとう汁」も登場します。



～「全国学校給食週間」特別献立より～

### 1/24 「ほうとう汁」 山梨県の郷土料理

小麦粉を練り、ざっくりと切って「ほうとう麺」を作り、麺と季節の野菜やいも類をみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。

### 1/28 「そば米汁」 徳島県の郷土料理

鶏肉、しいたけ、人参などとともに、ゆでた「そば米」をだし汁に加え、塩・醤油で味付けをした料理です。

そばを粒のまま食べる習慣はとても珍しく、祖谷地方の郷土料理として有名です。

## 「米粉入りパン」が導入されます



平成23年1月から県内の公立小・中学校等の給食において、「県産米粉」を10%配合したパンが導入されます。県産米粉を使用したパン給食を通して、子どもたちの「食」への関心を高めるとともに、地産地消の一層の推進が期待されています。