



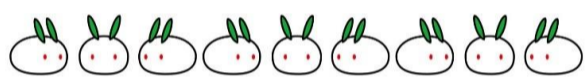
# 1月の献立表



令和4年度

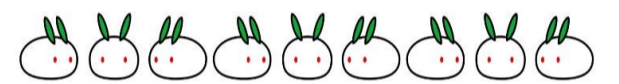
上市町立上市中学校

日	献立名	使用する食品名						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10 火	ごはん 牛乳	ハヤシライス わかめサラダ フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり みかん パイナップル 黄桃 バナナ	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 ハヤシルウ ごま油
11 水	鏡開き献立 梅ごはん 牛乳	鮭のピーナッツ揚げ こんぶあえ 白玉汁	鮭 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	しそ チンゲン菜 人参	梅 きゅうり もやし 大根 しいたけ ねぎ	ごはん 小麦粉 でんぷん 白玉団子	米油 ピーナッツ ごま
12 木	ごはん 牛乳	さんまの土佐煮 ごまあえ 白ねぎの卵とじ 味付けのり	さんま 卵 豚肉 高野豆腐	牛乳 海苔	小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま
13 金	ソフト麺 牛乳	ソフト麺の肉みそかけ いかのハーブ揚げ ビーンズポテトサラダ	豚肉 赤みそ いか 白いんげん豆	牛乳	人参 パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しめじ ねぎ きゅうり	ソフト麺 でんぷん 砂糖 じゃがいも	サラダ油 米油 ごま マヨネーズ
16 月	アイアンピラフ 牛乳	チキンナゲット アーモンドサラダ 冬野菜のクリーム煮	ウインナー 鶏肉 大豆 卵 ベーコン ゼラチン	牛乳 ひじき 脱脂粉乳 生クリーム	人参 ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり しめじ ねぎ かぶ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	サラダ油 米油 アーモンド オリーブ油 ベシヤメルソース
17 火	ごはん 牛乳	厚焼き卵 塩こうじあえ すき焼き	卵 牛肉 焼き豆腐	牛乳	チンゲン菜 人参	白菜 きゅうり レモン えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん こんにゃく	サラダ油
18 水	ごはん 牛乳	小魚と大豆のごまがらめ すみそあえ 豚バラ大根	大豆 みそ 豚肉	牛乳 かえり煮干し わかめ	人参 小松菜	キャベツ きゅうり しょうが 大根 ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖 こんにゃく じゃがいも	米油 ごま ごま油
19 木	ごはん 牛乳	さばの銀紙焼き はりはり漬け かきたま汁	さば みそ 豆腐 卵	牛乳 人参	チンゲン菜	キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 米粉 でんぷん	ごま
20 金	ごはん 牛乳	いわしの梅煮 ビーフソテー 炒り豆腐	いわし ベーコン 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	人参 ピーマン さやいんげん	梅 もやし キャベツ ごぼう 大根 干しいたけ	ごはん 砂糖 水あめ ビーフン こんにゃく	サラダ油 ごま油



## 学校給食週間 1月23日(月)~27日(金)

### テーマは「食べよう! かみいちすごい人給食」



23 月	ごはん ヤクルト	チンジャオロース きのこサラダ 豆乳汁 みかん <b>内山壮真献立</b>	牛肉 かき 豚肉 豆乳 みそ	ヤクルト	人参 ピーマン 小松菜	しょうが たけのこ 玉ねぎ キャベツ きゅうり しめじ えのきたけ 大根 白菜 ねぎ みかん	ごはん 砂糖 でんぷん	サラダ油
24 火	ごはん 牛乳	ぶりの照り焼き しょうがびたし 里いもと鶏肉の甘みそ煮 りんご <b>つるぎくん献立</b>	ぶり 鶏肉 みそ	牛乳	にら 人参 さやいんげん	キャベツ きゅうり しょうが 大根 りんご	ごはん 砂糖 こんにゃく 里いも	
25 水	ごはん (コシヒカリ) 牛乳	豚肉の米粉揚げ 炒り大豆あえ かぶの米粉とろり汁 お米のタルト <b>杉谷文之献立</b>	豚肉 大豆 豆腐 卵	牛乳 脱脂粉乳 練乳	チンゲン菜 人参	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ かぶ ねぎ	ごはん 米粉 砂糖 小麦粉 水あめ	米油 マーガリン
26 木	はなやか 友禅ごはん 牛乳	ガスエビのから揚げ 五郎島金時のごまあえ 治部煮 <b>黒川良安献立</b>	鶏肉 うす揚げ 卵 ガスエビ みそ 焼き豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	干しいたけ たけのこ	酢飯 砂糖 でんぷん さつまいも	サラダ油 米油 ごま
27 金	黒糖パン 牛乳	からすりのあかり(スコッチエッグ) キラキラ銀河サラダ ミネストローネ <b>碓井涼子献立</b>	卵 豚肉 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 寒天	ブロッコリー 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン セロリー	黒糖パン パン粉 砂糖 じゃがいも	オリーブ油
30 月	ごはん 牛乳	高野豆腐のから揚げ ゆかりあえ 八宝菜	高野豆腐 豚肉 えび	牛乳	小松菜 しそ 人参 ピーマン	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	ごはん でんぷん	米油 サラダ油
31 火	ごはん 牛乳	だし巻き卵 のり塩あえ 筑前煮 チーズ	卵 鶏肉	牛乳 海苔 チーズ	人参 さやいんげん	きゅうり キャベツ もやし ごぼう たけのこ 干しいたけ	ごはん 水あめ 砂糖 でんぷん こんにゃく じゃがいも	ごま油 サラダ油

※食材などの都合により、献立を変更する場合があります。



## 新年の**無病息災**を願う正月行事



正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ピッタリな行事食です。

また鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。

