

# 1月給食盛り付け表

2020年  
福南中学校

あけましておめでとうございます。冬休みはどうでしたか？  
お正月に食べるおせち料理には、1年の幸せを願い縁起の良いものを詰めます。黒豆はまめ（まじめ）に働き、まめ（健康）にくらせますように、数の子は子孫繁栄を願い、紅白なますはお祝いの紅白水引にちなんでいます。いろいろな食べ物をしっかり食べて、この1年を健康にすごしましょう。

<今月の目標>  
日本と外国の食文化に関心を持ち、国際理解を深めよう

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
<p><b>始業式</b></p> <p>食べ残しを減らし食品を無駄にしないようにしましょう。</p> <p>あじのしょうがじょうゆ焼き 七福煮なます ご飯 みそ汁</p>	<p>11日は鏡開きです。お正月に飾っていた鏡餅をおろしていただきます。</p> <p>みかん アーモンドあえ かうどん(餅入りきんちゃく)</p>	<p>冬が旬の大根は、煮物やサラダ、漬物などいろいろな料理に使うことができます。</p> <p>ばんさんすう ご飯 マーボー大根</p>	<p>新年です。心機一転、カンを食べて自分に勝つ！</p> <p>いちじくジャム チキンカツ ミニトマト 米粉パン マカロニスープ</p>	
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
<p><b>成人の日</b></p> <p>幽庵焼きは酒・しょうゆ・みりん・ゆずの果汁を合わせ、魚を漬け込んで焼きます。</p> <p>菜めしの具 さわらの幽庵焼き 菜めし 豚汁</p>	<p>麺料理の日には、サラダなどの野菜と一緒にとると栄養バランスが良くなります。</p> <p>コールスローサラダ りんご ホワイトカレーめん</p>	<p>ししゃもは骨ごと食べられるので、カルシウムがたっぷりとれます。</p> <p>ふりかけ 焼きししゃも ご飯 いりどり</p>	<p>風邪やインフルエンザ予防のためにも、給食前には必ず手洗いしましょう。</p> <p>ヨーグルト 照り焼きフィッシュバーガー 白菜スープ</p>	
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金) 学校給食週間
<p>岡山市の国際友好交流都市サンホセ市のあるコスタリカの料理です。</p> <p>セサミサラダ コスタリカライス</p>	<p>日本型食生活のお手本の献立です。</p> <p>さけの塩こうじ焼き おひたし 麦ご飯 根菜のみそ汁</p>	<p>正しくはしが持てますか？正しいはしの持ち方、使い方を身につけましょう。</p> <p>小魚とさつまいものくるみがらめ 卵うどん</p>	<p>げたのかけめしは、岡山の郷土料理「ふなめし」のアレンジです。</p> <p>白あえ ぼんかん げたのかけめし</p>	<p>ムサカとは、岡山市の国際友好交流都市プロブディフ市があるブルガリアの料理です。</p> <p>ムサカ レーズンパン ピーンスープ</p>
27日(月) 学校給食週間	28日(火) 学校給食週間	29日(水) 学校給食週間	30日(木) 学校給食週間	31日(金)
<p>普段の食生活で、魚も肉と同じくらいバランスよく食べられるといいですね。</p> <p>いかのチリソース ご飯 汁ピーフン</p>	<p>給食ができるまでには多くの人々が関わっています。感謝して食べましょう。</p> <p>りんご 手作り青菜ふりかけ 麦ご飯 すきやき</p>	<p>寒い時期なので料理にとろみをつけて、冷めにくくしたあんかけそばです。</p> <p>ネーブル 春巻 海鮮あんかけそば</p>	<p>岡山市の国際友好交流都市、富川市のある大韓民国の料理です。</p> <p>韓国のに さわらのヤンニョムジャン焼き ご飯 みそチゲ</p>	<p>楽しい雰囲気ですと食事すると副交感神経が働き、心と体の栄養になります。</p> <p>大根サラダ バターロールパン クリームシチュー</p>

# 岡山市立福南中学校予定献立表

令和2年1月

日	曜	献立名	主要材料						栄養価	
			主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる		1食分 (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7	火	ご飯 牛乳 あじのしょうがじょうゆ焼き 七福煮なます みそ汁	あじ,中みそ 豆腐,赤みそ 油あげ 平天	牛乳	にんじん さやいんげん 青にら	しょうが,たけのこ れんこん,ごぼう こんにゃく だいこん,たまねぎ	精白米 三温糖 さつまいも	サラダ油	794	33.5
8	水	かうどん 牛乳 アーモンドあえ みかん	かまぼこ 若どり 餅しのだ	昆布 牛乳	葉ねぎ にんじん ほうれんそう	しめじ,たまねぎ もやし,キャベツ みかん	うどん 三温糖 上白糖	ロースト アーモン ド	807	28.8
9	木	ご飯 牛乳 マーボー大根 ばんさんすう	赤みそ,えび 厚あげ,大豆 豚肉,パスタ	牛乳 荳わかめ	チンゲンサイ にんじん	にんにく,きくらげ たけのこ,たまねぎ だいこん,しょうが キャベツ	精白米,でん粉 三温糖,上白糖 緑豆春雨	ごま油	801	31.4
10	金	米粉パン いちじくジャム 牛乳 チキンカツ マカロニスープ ミニトマト	卵 若どり	牛乳	こまつな にんじん ミニトマト	とうもろこし キャベツ たまねぎ	米粉パン,マカロニ いちじくジャム パン粉,小麦粉 じゃがいも	油 サラダ油	829	32.1
14	火	菜めし 牛乳 さわらの幽庵焼き 豚汁	花かつお さわら,豚肉 赤みそ,中みそ 油あげ	ちりめん じゃこ 牛乳	みずな こまつな 葉ねぎ にんじん	ゆず,はくさい ごぼう だいこん	精白米 上白糖 さつまいも	サラダ油 いりごま ごま油	853	36.9
15	水	ホワイトカレーめん 牛乳 コールスローサラダ りんご	牛肉	牛乳 スキムミルク	チンゲンサイ にんじん	とうもろこし たまねぎ,にんにく キャベツ,りんご	ソフトめん じゃがいも 上白糖	ホワイト カレー ウ サラ ダ油	856	31.5
16	木	ご飯 ふりかけ 牛乳 焼きししゃも いりどり	平天 若どり	ふりかけ 牛乳 子持ししゃ も	にんじん さやいんげん	干しいたけ しょうが,たけのこ れんこん,ごぼう こんにゃく	精白米 三温糖 さといも	サラダ油 いりごま	794	29.9
17	金	照り焼きフィッシュバーガー 牛乳 白菜スープ ヨーグルト	ホキ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	キャベツ,はくさい たまねぎ とうもろこし	黒砂糖,丸パン でん粉 じゃがいも	油 サラダ油	799	34.2
20	月	コストカリライス 牛乳 セサミサラダ	若どり	粉チーズ 牛乳 荳わかめ	トマトケチャッ プ,ピーマン,赤 ピーマン,トマト, にんじん	たまねぎ,黄ピーマン マッシュルーム キャベツ とうもろこし	コーンスターチ ひよこ豆,精白米 とら豆,じゃがいも 上白糖	オリーブオ イル いりごま ごま油	805	25.3
21	火	麦ご飯 牛乳 さけの塩こうじ焼き おひたし 根菜のみそ汁	さけ,赤みそ 油あげ,豆腐 中みそ	牛乳	こまつな 葉ねぎ にんじん	しょうが,もやし キャベツ だいこん ごぼう	精白米,麦 塩こうじ,上白糖 じゃがいも	サラダ油	790	30.4
22	水	卵うどん 牛乳 小魚とさつまいものくるみからめ	厚あげ 卵 若どり	昆布,牛乳 かえりちり めん	にんじん	根深ねぎ,しめじ はくさい,たまねぎ	うどん,三温糖 さつまいも	油 くるみ	803	29.8
23	木	げたのかけめし 牛乳 白あえ ぼんかん	げたミンチ ちくわ,油あげ 白みそ,豆腐	牛乳 干ひじき	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	だいこん,しょうが 干しいたけ ごぼう,こんにゃく ぼんかん	さといも,精白米 でん粉,三温糖 上白糖	ごま油 サラダ油 いりごま	793	30.9
24	金	レーズンパン 牛乳 ムサカ ビーンズスープ	卵,大豆 牛肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマトケチャッ プ,パセリ,トマト ピューレ,にんじ ん,こまつな	なす,たまねぎ にんにく,キャベツ マッシュルーム	レーズンパン 三温糖 じゃがいも ミックス豆	オリーブ オイル サラダ油	822	32.5
27	月	ご飯 牛乳 いかのチリソース 汁ピーフン	いか 焼豚	牛乳	トマトケチャッ プ チンゲンサイ にんじん	しょうが,たまねぎ にんにく,きくらげ キャベツ	精白米,三温糖 でん粉 じゃがいも ピーフン	サラダ油 油 ごま油	796	27.0
28	火	麦ご飯 手作り青菜ふりかけ 牛乳 すきやき りんご	花かつお 焼き豆腐 牛肉	ちりめん じゃこ 牛乳	こまつな にんじん	しょうが,根深ねぎ はくさい,たまねぎ こんにゃく,ごぼう りんご	精白米,麦 黒砂糖,三温糖 じゃがいも 強力麩	サラダ油	800	30.3
29	水	海鮮あんかけそば 牛乳 春巻 ネーブル	うすら卵 えび,いか 春巻	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが,たけのこ もやし,はくさい たまねぎ,きくらげ ネーブル	でん粉 中華めん	ごま油 油	830	33.5
30	木	ご飯 韓国のり 牛乳 さわらのヤンニョムジャン焼き みそチゲ	さわら,赤みそ 中みそ,豚肉 押し豆腐	韓国味付け のり 牛乳	にんじん 青にら	しょうが,根深ねぎ にんにく,,しめじ 白菜キムチ,もやし たまねぎ	精白米 じゃがいも トック	サラダ油 ごま油 いりごま	825	33.8
31	金	バターロールパン 牛乳 クリームシチュー 大根サラダ	若どり	牛乳 粉チーズ スキムミルク	フロッコリー にんじん	たまねぎ,だいこん キャベツ とうもろこし	バターロールパン じゃがいも,上白糖 白花豆&白いんげん 豆ペースト	ポター ジュ,ホワ イトルウ サラダ油	853	30.6