

1月給食盛り付け表



2025年
操南中学校

<今月の目標>

日本と外国の
食文化に関心をもち、
国際理解を深めよう!

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。たとえば、黒豆は「まめ（まじめ）に働き、まめ（健康）に
くらしませうように」、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。
給食でも、季節の行事や食文化にちなんだ食材や料理を取り入れています。
その食材や料理の由来にも、関心をもって食べましょう。

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
始業式 	課題テスト 自己診断テスト 	麺料理の時も、りんごやいもか りんとうのように、かみごたえの ある食事を取り入れることが大切 です。 りんご いもかりんとう チャーシューめん	教室の換気や机の周りの整理 整頓をして落ち着いた雰囲気 で食べましょう。 酢のもの 麦ごはん 大豆のいそ煮	感染症を予防するために、食事 の前には、石けんを使って丁寧 に手を洗いましょう。 あじのカレー揚げ 米粉パン スパゲティソース (ケチャップ)
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
成人の日 	おせち料理の縁起物の一つ松 風焼きには、「裏のない正直な生 き方ができますように」という意味 があります。 松風焼き ごはん 白玉汁	麺料理は、いろいろな食材を組 み合わせて食べることで、栄養バ ランスがよくなります。 ブロッコリー サラダ カレーめん	ちぬのかけめしは、岡山の郷土 料理「ふなめし」をアレンジした料 理です。 白あえ ちぬのかけめし	調理に手間のかかる豆料理で すが、栄養価が高く、保存性もあ り、みなさんにおすすめしたい一 品です。 ヨーグルト 豚肉の 粒マスタード揚げ 米粉パン ビーンズスープ
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金) 学校給食週間
冬が旬の大根は寒くなるにつれ て甘みが増します。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。 ばんさんすう ごはん マーボー大根	成長期には、大人よりも多くの カルシウムが必要となります。進 んでとるようにしましょう。 さけの香味焼き ごはん 卵とじ煮	柑橘(かんきつ)類の美味しい 季節です。ビタミンCや食物纖 維、クエン酸などが豊富に含まれ ています。 ぼんかん (もちしのだ) アーモンドあえ かうどん	給食での食べ残しは、生ごみと して処理されます。SDGsの観点 からも食べ物を無駄にしないよう に心がけましょう。 赤魚のおろしあんかけ ごはん みそ汁	旬のさといもは、独特のぬめり と食感が特徴で、食物せんいが 豊富です。進んで食べましょう。 いちごジャム さといもとれんこん のグラタン 米粉パン 野菜スープ
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)
こまつな等、鉄を多く含む食品 は成長期に積極的に食べてほし い食品です。 りんご 手作り青菜 ふりかけ 麦ごはん すきやき	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共和 国の料理です。 セサミサラダ コスタリカライス	給食ができるまでには生産、流 通、調理など多くの人々が関わっ ています。感謝して食べましょう。 揚げぎょうざ 海鮮あんかけそば	岡山市の国際友好交流都市、 富川(プチョン)市のある大韓民 国の料理です。 さわらの ヤンニョムジャン焼き ごはん みそチゲ	ほうれんそうは、カロテン、ビタ ミンB2、ビタミンCをはじめ、貧血 を予防する鉄や葉酸などを豊富 に含みます。 ほうれんそうサラダ ココアパン クリームシチュー

1月24日(金)~1月30日(木)

全国学校給食週間です

1月分 学校給食献立表

操南中学校

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名							栄養価
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	エネルギー(kcal)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		たんぱく質(g)
8 水	チャーシューめん	豚肉・焼豚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	煮干・とりがら・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	809
	牛乳		牛乳						
	いもかりんとう くだもの(りんご)				りんご	さつまいも・三温糖	油・ローストアーモンド	みりん	31.3
9 木	麦ごはん					精白米・麦			759
	牛乳		牛乳						
	大豆のいそ煮	牛肉・平天・大豆・油あげ	干ひじき	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	31.0
10 金	酢のもの		ちりめんじゃこ	こまつな	キャベツ・もやし	上白糖		酢・濃口しょうゆ・食塩	
	米粉パン		牛乳			米粉パン			783
	牛乳		牛乳						
14 火	あじのカレー揚げ	あじ				でん粉	油	白ワイン・カレー粉・食塩・こしょう	
	スパゲティソテー(ケチャップ)	ベーコン	粉チーズ	にんじん・チンゲンサイ・トマトケチャップ	たまねぎ・キャベツ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	サラダ油	デミグラスソース・ウスターソース・食塩・こしょう	36.0
	ごはん					精白米			782
15 水	牛乳		牛乳						
	松風焼き	絞豆腐・まぐろ油漬・卵	干ひじき	にんじん	たまねぎ・干しいたけ	三温糖	ごま油・いりごま	酒・濃口しょうゆ・食塩	29.3
	白玉汁	かまぼこ	昆布	にんじん・こまつな	たまねぎ	白玉餅		出しがつお・出し昆布・濃口しょうゆ・食塩	
16 木	カレーめん	豚肉	スキムミルク	にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・干しぶどう・にんにく・しょうが	ソフトめん・じゃがいも	サラダ油・カレーパウダー	赤ワイン・ウスターソース・カレー粉・食塩・こしょう	759
	牛乳		牛乳						
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	31.9
17 金	ちぬのかけめし	チヌミンチ・ちくわ・油あげ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう・干しいたけ・しょうが	精白米・さといも・三温糖・でん粉	サラダ油・ごま油	煮干・酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	752
	牛乳		牛乳						
	白あえ	豆腐・白みそ	干ひじき	にんじん・ほうれんそう	こんにゃく	三温糖・上白糖	いりごま	濃口しょうゆ・煮干・みりん・食塩	31.1
20 月	米粉パン		牛乳			米粉パン			773
	牛乳		牛乳						
	豚肉の粒マスタード揚げ	豚肉				でん粉	油	赤ワイン・食塩・こしょう・粒マスタード・バジル	
21 火	ビーンスープ	ミックス豆		にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい	じゃがいも	サラダ油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	36.8
	ヨーグルト		ヨーグルト						
	ごはん					精白米			761
22 水	牛乳		牛乳						
	マーボー大根	豚肉・大豆・厚あげ・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	だいこん・たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	三温糖・でん粉	ごま油	酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう・オイスターソース・豆板醤	28.6
	ばんさんすう	ロースハム	茎わかめ		キャベツ	緑豆春雨・上白糖	ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩・洋がらし	
23 木	ごはん					精白米			772
	牛乳		牛乳						
	さけの香味焼き	さけ		葉ねぎ	しょうが		いりごま・サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	
24 金	卵とじ煮	卵・油あげ・高野豆腐		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・干しいたけ・切干しいたけ	じゃがいも・三温糖		煮干・濃口しょうゆ・みりん・食塩	37.5
	うどん	餅しのだ・若どり・かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・しめじ	うどん・三温糖		濃口しょうゆ・みりん・出しがつお・出し昆布・酒・食塩	754
	牛乳		牛乳						
25 土	アーモンドあえ			こまつな	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド	濃口しょうゆ・食塩	29.2
	くだもの(ぼんかん)				ぼんかん				
	ごはん					精白米			753
26 日	牛乳		牛乳						
	赤魚のおろしあんかけ	赤魚			しょうが・だいこん	でん粉・上白糖	油	酒・食塩・濃口しょうゆ	28.7
	みそ汁	豆腐・中みそ・赤みそ	わかめ	にんじん・青にら	たまねぎ	さつまいも		煮干	
27 月	米粉パン		牛乳			米粉パン			754
	牛乳		牛乳						
	いちごジャム					いちごミックスジャム			
28 火	さいともれんこんのグラタン	若どり	牛乳・ミックスチーズ	パセリ	たまねぎ・れんこん・マッシュルーム	さといも・パン粉・白花生 & 白いんげん豆ペースト	サラダ油・ホワイトルウ・ポタージュ	白ワイン・食塩・こしょう	29.3
	野菜スープ			にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし		サラダ油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
	麦ごはん					精白米・麦			761
29 水	牛乳		牛乳						
	手作り青菜ふりかけ	花かつお	ちりめんじゃこ	こまつな	しょうが	三温糖		濃口しょうゆ・みりん	
	すきやき	牛肉・焼き豆腐		にんじん	こんにゃく・たまねぎ・ごぼう・はくさい・根深ねぎ	強力麵・黒砂糖・じゃがいも・三温糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	30.7
30 木	くだもの(りんご)				りんご				
	コスタリカライス	若どり・大豆・ひよこ豆	粉チーズ	にんじん・トマト・ピーマン・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム	精白米・コーンスターチ	オリーブオイル	白ワイン・デミグラスソース・とんかつソース・ローリエ・食塩・こしょう・一味とうがらし	777
	牛乳		牛乳						
31 金	セサミサラダ		茎わかめ	にんじん	キャベツ・とうもろこし	じゃがいも・上白糖	いりごま・サラダ油・ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩・こしょう・洋がらし	28.6
	海鮮あんかけそば	いか・えび・ペビーホタテ貝・うずら卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・もやし・たけのこ・きくらげ・しょうが	中華めん・でん粉	ごま油	とりがら・酒・オイスターソース・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	760
	牛乳		牛乳						
32 土	揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		36.4
	ごはん					精白米			780
	牛乳		牛乳						
33 日	さわらのヤンニョムジャン焼き	さわら			根深ねぎ・にんにく・しょうが		いりごま・ごま油・サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	
	みそチゲ	豚肉・押し豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・もやし・白菜キムチ・しめじ	トック・じゃがいも	ごま油	煮干・酒・豆板醤	33.6
	ココアパン					ココアパン			
34 月	牛乳		牛乳						
	クリームシチュー	若どり	粉チーズ・牛乳・スキムミルク	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも・白花生 & 白いんげん豆ペースト	サラダ油・ホワイトルウ・ポタージュ	白ワイン・食塩・こしょう	760
	ほうれんそうサラダ	ミニウインナー		ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	32.2