

令和5年度

Dコース



# 1月献立表



## 給食目標

## 一食のマナーを考えて食事しよう

月	火	水	木	金
<p><b>1/17は防災メニューです</b> 大きな災害発生時のために日頃から、家庭で水や食品を備蓄しておきましょう。</p> <p><b>主食 (炭水化物を多く含むもの)</b> お米、もち、即席めん、乾めん、バックご飯、シリアル</p> <p><b>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</b> レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰</p> <p><b>副菜・その他</b> 漬物、根菜類、ジュース、シリアル、乾燥、調味料、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子</p> <p><b>家族の状況に応じて用意する物</b> アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、乳児用ミルクなど</p> <p>1人1日3ℓを目安に、3日以上</p> <p>※防災カレーは各自でご飯の上にかけて食べましょう。また、包装容器は自立するようになっており、災害時にはそのまま器の代わりとして使えます。</p>			<p><b>11日</b> <b>お正月メニュー</b></p> <p>鯛の天ぷら 紅白なます 牛乳 しぼり黒豆 ご飯(小) 雑煮</p>	<p><b>12日</b></p> <p>ケチャップ(チューブ) ぼんかん 牛乳 ツナ入りオムレツ ご飯 ポトフ</p>
<p><b>15日</b></p> <p>春雨の酢の物 牛乳 ココア 五目混ぜご飯(麦ご飯) 豚汁</p>	<p><b>16日</b></p> <p>ホキのチリソース 牛乳 じゃがバター炒め ご飯 ABCマカロニスープ</p>	<p><b>17日</b> <b>防災メニュー</b></p> <p>たまねぎドレッシング 牛乳 アーモンド 小魚 ツナと大豆のサラダ ご飯 防災カレー</p>	<p><b>18日</b></p> <p>ヨーグルト 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 梅じゃご飯(小) ほうとう</p>	<p><b>19日</b> <b>食育の日メニュー</b></p> <p>ひじきの炒め煮 牛乳 小 鮭のみそマヨネーズ焼き ご飯 豚肉と大根のスープ</p>
<p><b>22日</b></p> <p>白菜の甘酢和え 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き ご飯 わかめスープ</p>	<p><b>23日</b></p> <p>ごまドレッシング 牛乳 揚げぎょうざ れんこんサラダ ご飯(小) 麻婆豆腐</p>	<p><b>24日</b> <b>全国学校給食週間メニュー</b></p> <p>鯖の金ごま焼き 牛乳 煮びたし ゆずゼリー ご飯 ばち汁</p>	<p><b>25日</b> <b>全国学校給食週間メニュー</b></p> <p>中濃ソース ポイル野菜 牛乳 淡路島玉ねぎコロッケ ご飯 スパニッシュスープ</p>	<p><b>26日</b> <b>全国学校給食週間メニュー</b></p> <p>加古川パスタソテー 牛乳 りんご 味付けのり ご飯 紫黒米入りご飯(小) クリームシチュー</p>
<p><b>29日</b> <b>全国学校給食週間メニュー</b></p> <p>ししゃものお茶天ぷら 牛乳 しじみの佃煮 麦ご飯 含め煮</p>	<p><b>30日</b> <b>全国学校給食週間メニュー</b></p> <p>お好み焼きソース(チューブ) 牛乳 平つくね焼き 親鶏の甘酢和え ご飯 恵幸川汁</p>	<p><b>31日</b></p> <p>牛乳 金時豆のかきあげ かつおふりかけ ご飯(小) 大根のみそ汁</p>	<p>1月24日～30日は、 <b>全国学校給食週間!</b></p> <p>中学校給食では、「兵庫の味めぐり」をテーマに、兵庫県産の食材を使った料理が多く登場します。兵庫県には、全国に誇れる食材がたくさんあります。それらを知り、地元の恵みに感謝し、いただきますよ</p>	
<p><b>24日</b></p> <p>★鯖の金ごま焼き 金ごま(西脇市産)</p> <p>★ばち汁 みそ(加古川市産)</p> <p>★ゆずゼリー ゆず果汁(県産)</p>	<p><b>25日</b></p> <p>★淡路玉ねぎコロッケ 玉ねぎ(淡路島産)</p> <p>★ポイル野菜 キャベツ(加古川市産)</p> <p>★スパニッシュスープ トマト・卵(県産)</p>	<p><b>26日</b></p> <p>★紫黒米入りごはん 紫黒米(加古川市産)</p> <p>★加古川パスタソテー 加古川パスタ(加古川市産)</p> <p>★味付けのり(県産)</p>	<p><b>29日</b></p> <p>★ししゃものお茶天ぷら お茶の葉(神河町産)</p> <p>★含め煮 大根(県産)</p>	<p><b>30日</b></p> <p>★平つくね焼き キャベツ(加古川市産)</p> <p>★親鶏の甘酢和え キャベツ(加古川市産) もやし・親鶏(県産)</p> <p>★恵幸川汁 みそ・酒かす(加古川市産) 白菜・大根・鶏肉 鶏つくね・岩津ねぎ(県産)</p>

★今月の米は加古川市のブランド米「志方健やか米」を使っています。牛乳は主に県産のもの、麦ご飯の大麦は加古川市産や稲美町産のものです。