

令和6年度

Dコース



1月献立表



給食目標

—食事のマナーを考えて食事しよう—

月	火	水	木	金	
<p>食事のマナーを見直そう!</p> <p>よい姿勢で食べましょう</p> <p>お箸の使い方に気を付けましょう。</p> <p>おわんや小さい器は手に持って食べましょう。</p> <p>机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。</p> <p>足の裏は床につけましょう。</p> <p>口をとじて、よくかんで食べましょう。</p> <p>クチャクチャと音をさせない。</p> <p>食べ物を口いっぱい詰り詰め過ぎない。</p> <p>いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。</p> <p>机にひしをつかないようにしましょう。</p>					
<p>1月17日はひょうご安全の日メニューです</p> <p>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>1人1日3ℓを目安に、3日以上</p> <p>主食 (炭水化物を多く含むもの)</p> <p>米、もち、パン、シリアル</p> <p>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰</p> <p>副菜・その他</p> <p>漬物、根菜類、ジュース、牛乳、乾燥食品、調味料</p> <p>家族の状況に応じて用意する物</p> <p>アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、ミルクなど</p>			<p>10日</p> <p>お正月メニュー</p> <p>紅白なます</p> <p>牛乳</p> <p>プリの揚げ煮</p> <p>ご飯(小)</p> <p>大雑煮</p>		
13日	14日	15日	16日	17日	
<p>成人の日</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツとツナのソテー</p> <p>アーモンド</p> <p>ご飯(小)</p> <p>冬野菜のクリームシチュー</p>	<p>牛乳</p> <p>鯖のみそマヨネーズ焼き</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p> <p>ご飯(小)</p> <p>きのこ汁</p>	<p>牛乳</p> <p>揚げしゅうまい</p> <p>小松菜のナムル</p> <p>ご飯(小)</p> <p>麻婆豆腐</p>	<p>ひょうご安全の日メニュー</p> <p>牛乳</p> <p>青じそドレッシング</p> <p>乾パン(ごま入り)</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ご飯(小)</p> <p>防災カレー</p>		
20日	21日	22日	23日	24日	
<p>牛乳</p> <p>茎わかめのかき揚げ</p> <p>かつおふりかけ</p> <p>ご飯(小)</p> <p>春雨汁</p>	<p>牛乳</p> <p>白菜の甘酢和え</p> <p>じゃこ佃煮</p> <p>ご飯(小)</p> <p>五目煮</p>	<p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>鶏肉の竜田揚げ</p> <p>のり佃煮</p> <p>ご飯(小)</p> <p>中華スープ</p>	<p>牛乳</p> <p>ケチャップ(チューブ)</p> <p>ツナ入りオムレツ</p> <p>ぼんかん</p> <p>麦ご飯(小)</p> <p>ガーリックスープ</p>	<p>全国学校給食週間メニュー</p> <p>牛乳</p> <p>鯖の金ごま焼き</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>紫黒米入りご飯(小)</p> <p>恵幸川汁</p>	
27日	28日	29日	30日	31日	
<p>全国学校給食週間メニュー</p> <p>牛乳</p> <p>いかメンチカツ</p> <p>のり塩ポテト</p> <p>ご飯(小)</p> <p>せんべい汁</p>					
<p>全国学校給食週間メニュー</p> <p>牛乳</p> <p>ポイル野菜</p> <p>味噌カツ(具)</p> <p>味噌カツ(たれ)</p> <p>ご飯(小)</p> <p>おざく</p>					
<p>全国学校給食週間メニュー</p> <p>牛乳</p> <p>にしんの生姜煮</p> <p>キャベツの昆布和え</p> <p>ハスカップゼリー</p> <p>ご飯(小)</p> <p>道産子汁</p>					
<p>全国学校給食週間メニュー</p> <p>牛乳</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>黒糖サター</p> <p>アンダギー</p> <p>タコライス(麦ご飯(小))</p> <p>もずく汁</p>					
<p>旧正月メニュー</p> <p>牛乳</p> <p>豚キムチ</p> <p>豆乳プリン</p> <p>大根ナムル</p> <p>ご飯(小)</p> <p>トック</p>					

1月24日～30日は全国学校給食週間です

中学校給食では、「全国の味めぐり」をテーマに、全国各地の郷土料理や各地の食材を使った料理を提供します。

<p>24日:兵庫県</p> <ul style="list-style-type: none"> ●紫黒米入りご飯 紫黒米(加古川市産) ●鯖の金ごま焼き 金ごま(西脇市産) ●恵幸川汁 みそ・酒かす(加古川市産) 鶏つくね・鶏肉・白菜 ・大根・岩津ねぎ(兵庫県産) 	<p>27日:東北地方</p> <ul style="list-style-type: none"> ●いかメンチカツ 青森県の郷土料理 ●せんべい汁 青森県の郷土料理 南部せんべい(青森県南東部から岩手県北部にかけての伝統食品) 	<p>28日:中部地方</p> <ul style="list-style-type: none"> ●味噌カツ 愛知県の郷土料理 ●おざく 静岡県の郷土料理 	<p>29日:北海道</p> <ul style="list-style-type: none"> ●にしんの生姜煮 にしん(北海道の漁獲量は日本一) ●キャベツの昆布和え 昆布(北海道の漁獲量は日本一) ●道産子汁 北海道の郷土料理 ●ハスカップゼリー ハスカップ(北海道の特産果物) 	<p>30日:沖縄県</p> <ul style="list-style-type: none"> ●タコライス 沖縄県の郷土料理 ●もずく汁 もずく(沖縄県産) ●サターアンダギー 沖縄県の郷土料理
--	--	--	--	--

★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。