

令和6年度

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

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。

24日:兵庫県

- 紫黒米入りご飯
紫黒米(加古川市産)
- 鰯の金ごま焼き
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)



27日:北海道

- 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(北海道の特産物)



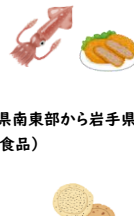
28日:沖縄県

- タコライス
沖縄県の郷土料理
- もずく汁
もずく(沖縄県産)
- サターアングリー
沖縄県の郷土料理



29日:東北地方

- 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)



30日:中部地方

- 味噌カツ
愛知県の郷土料理
- おさく
静岡県の郷土料理



★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。

出典:学校給食2022.8、2023.1、いらすとや