



1月の学校給食献立予定表



今月使用予定の地場産(岡垣町周辺)食材

米 かぶ 人参 白菜 キャベツ ねぎ 大根 豆苗 椎茸
ブロッコリー 春菊 白ねぎ 水菜 小松菜 レモン



岡垣町中学校給食センター

| 日曜 | 献立名 | | 主な材料と体内での働き | | | | | | エネルギー (Kcal) |
|------|----------|---|----------------------------|------------------|---------------------|--|-----------------------------------|------------|-----------------|
| | 主食 | 牛乳 副食 | おもに体の組織をつくる(赤のグループ) | | おもに体の調子を整える(緑のグループ) | | おもにエネルギーになる(黄のグループ) | | |
| | | | 1群 (魚、肉、卵、豆、豆製品) | 2群 (牛乳、小魚、海藻) | 3群 (緑黄色野菜) | 4群 (その他の野菜、果物) | 5群 (穀類、いも類、砂糖) | 6群 (油脂) | |
| 9 木 | 白ご飯 | 豆腐入り松風焼き かぶの甘酢漬け けんちん汁 | 豆腐 鶏肉 豆乳 みそ 油揚げ | 牛乳 昆布 | ねぎ 人参 | 玉ねぎ かぶ 椎茸(大根) ごぼう(白ねぎ) | 米 片栗粉 パン粉 砂糖 里芋 | | 700 |
| 10 金 | 七草ご飯 | ぶりの照焼 野菜のおかか和え 具だくさんみそ汁 | ぶり かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 | 人参 ねぎ | 大根(キャベツ) きゅうり もやし 白菜(椎茸)ごぼう | 米 もちきび 砂糖 こんにゃく | | 700 |
| 13 月 | 成人の日 | | | | | | | | |
| 14 火 | 麦ご飯 | 豚丼 切干大根の辛子マヨ和え | 豚肉 かまぼこ ツナ | 牛乳 | 人参 水菜 | 玉ねぎ(椎茸) 切干大根(キャベツ) きゅうり(白ねぎ) | 米 麦 こんにゃく 砂糖 | マヨネーズ | 716 |
| 15 水 | 揚げパン | 洋風卵スープ 野菜のカレーソテー | きなこ 鶏肉 卵 ウインナー | 牛乳 チーズ | 豆苗 小松菜 人参 | 玉ねぎ キャベツ | ねじりパン グラニュー糖 砂糖 パン粉 | 油 | 700 |
| 16 木 | 白ご飯 | 豚肉とじゃがいもの煮物 野菜の千草和え | 豚肉 油揚げ | 牛乳 | 人参 いんげん 小松菜 | 玉ねぎ 椎茸 キャベツ | 米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 | 油 | 702 |
| 17 金 | 白ご飯 | 焼きぎょうざ(2個) 中華サラダ マロニースープ | 豚肉 焼豚 鶏肉 | 牛乳 | 人参 豆苗 | 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ えのき | 米 砂糖 マロニー | 油 ごま油 | 660 |
| 20 月 | 白ご飯 | 鶏肉と大豆の揚げからめ 即席漬け 春雨汁 | 鶏肉 大豆 豆腐 かまぼこ | 牛乳 | 人参 豆苗 | 枝豆 しょうが キャベツ きゅうり たくあん えのき | 米 片栗粉 砂糖 春雨 | 油 ごま | 780 |
| 21 火 | 白ご飯 | 焼きししゃも(2尾) 野菜の昆布和え 大根のみそ汁 <small>明治の給食</small> | ししゃも 豆腐 みそ 油揚げ | 牛乳 昆布 わかめ | 人参 | キャベツ きゅうり(大根) 玉ねぎ | 米 | | 651 |
| 22 水 | コッペパン | ミートソーススパゲティ フレンチサラダ <small>昭和の給食</small> 角マージン ミルメーク(コーヒー味) | 豚肉 鶏肉 ハム | 牛乳 | 人参 トマト | 玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく レモン キャベツ きゅうり コーン | コッペパン ミルメーク 砂糖 スパゲティ | マーガリン 油 | 786 |
| 23 木 | 麦ご飯 | ポークカレー フルーツ&ゼリー <small>平成の給食</small> | 豚肉 大豆 レンズ豆 ひよこ豆 | 牛乳 チーズ | 人参 トマト | しょうが にんにく 玉ねぎ りんご みかん パイン 黄桃 | 米 麦 じゃがいも 小麦粉 ゼリー | 油 バター | 915 |
| 24 金 | 波津ご飯 | 水炊き 岡垣サンサンサラダ <small>「岡垣の日」給食</small> | 鶏肉 豆腐 ハム | 牛乳 | 人参 水菜 ブロッコリー | 玉ねぎ にんにく えのき(キャベツ) レモン(白ねぎ) | 米 砂糖 コッペパン | 油 | 700 |
| 27 月 | 背割りコッペパン | バイミー (焼き肉・酢の物) フォー・ガー <small>世界の料理「ベトナム」</small> | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | 人参 ねぎ | 玉ねぎ にんにく 大根 きゅうり もやし えのき レモン | 背割りコッペパン 砂糖 フォー でん粉 | 油 ごま油 | 650 |
| 28 火 | 菜飯(減量) | きつねうどん ひじきとブロッコリーのサラダ | 鶏肉 かまぼこ ツナ 油揚げ | 牛乳 ひじき | 人参 ねぎ ブロッコリー | 玉ねぎ 椎茸 キャベツ | 米 うどん 砂糖 | マヨネーズ | 741 |
| 29 水 | ワンローフパン | 冬野菜のシチュー ツナサラダ マーマレードジャム | 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳 ツナ | 牛乳 チーズ | 人参 ブロッコリー | 玉ねぎ かぶ 白菜 きゅうり キャベツ レモン | ワンローフパン マーマレード 砂糖 じゃがいも 薄力粉 | 油 バター | 703 |
| 30 木 | 白ご飯 | とりすき 大根サラダ | 鶏肉 豆腐 ハム | 牛乳 | 人参 春菊 水菜 | 玉ねぎ 白菜(大根) かぼす(白ねぎ) | 米 こんにゃく 砂糖 | 油 | 712 |
| 31 金 | 白ご飯 | あじフライ 白菜のごま和え じゃがいものみそ汁 | あじ 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ | 人参 ねぎ | 白菜 きゅうり もやし 玉ねぎ | 米 砂糖 ごま | 油 ごま | 740 |

かまぼこなどの練り製品・ハムなどの肉加工品・マヨネーズは卵の入っていない製品を使用しています。



- ☆ ○ は、地場産の食材を使用する予定です。
- ☆ 米は遠賀郡産の「夢つくし」です。月に1回は岡垣産を使います。
- ☆ 食材の都合により献立の一部が変更になることがあります。



毎月19日は「食育の日」

給食に関する標語

岡垣中学校のみなさんから寄せられた標語を、毎月紹介しています。

嬉しいな 感謝をこめて いただきます 岡垣中学校 2年

ありがとう 感謝の気持ちは 完食で 岡垣中学校 3年



給食は食材を作る生産者さん、食べ物を運ぶ運送業者さん、給食を作る調理員さんなど、様々な人の力を借りて皆さんの元へ届けられています。給食に関わる人々や食べ物への感謝の気持ちを忘れずに、おいしく食べてくれると嬉しいです!



24日～30日は「全国学校給食週間」

全国学校給食週間では、皆さんに給食について知ってもらうために全国的に様々な行事が行われています。岡垣町内の中学校では、少し早く21日～27日の間に、昔の給食の献立や、岡垣の日給食などの特別な献立が登場します。この機会に、ぜひ給食のよさを知ってもらえると嬉しいです♪