



令和3年1月 学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数15回

稲沢市立明治中学校

曜日	月	火	水	木	金
献立名	<p>あけましておめでとうございます</p>				<p>8日 煮なます ぶりのみりん焼き</p> <p>18日 兵庫県の郷土料理</p>
材料名	<p>2021年 令和3年</p> <p>2021年になり、いよいよ学年最後の学期となりました。寒さや感染症に負けない体をつくるために、引き続き、手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。年末年始は生活習慣が乱れがちです。生活リズムや食生活を整えて、1年の締めくくりである3学期も気を引き締めていきましょう！</p>				<p>1月18日に兵庫県の郷土料理「ばち汁」が登場します。「ばち」とはそうめんを作るときに切り落とされる部分のことです。三味線を弾くために使う「ばち」に似ていたからと言われています。</p>
献立名	<p>11日 成人の日</p> <p>鏡開き</p> <p>1月11日は「鏡開き」です。「鏡開き」では、家庭円満や健康を祈ってお正月に飾った鏡もちを食べる習慣があります。鏡開きにちなんで、8日の給食では「雑煮」が登場します。</p>	<p>12日</p> <p>厚揚げの肉みそかけ</p> <p>桃かぶ切り干しの甘酢和え</p> <p>ご飯 肉じゃが</p>	<p>13日</p> <p>しいやんの甘露煮 2尾</p> <p>いんげんのごま和え</p> <p>ご飯 肉じゃが</p>	<p>14日</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>揚げパンor チョコクリーム</p> <p>ウイナー</p>	<p>15日</p> <p>ほうれん草のおひたし</p> <p>にぎすフライ</p> <p>ご飯 みそおでん</p>
材料名	<p>厚揚げ 鶏肉 みそ 卵 かまぼこ 豆腐</p> <p>牛乳</p> <p>にんじん 大根葉</p> <p>桃かぶ切り干し キャベツ きゅうり</p> <p>ねぎ とうもろこし えのきたけ しいたけ</p> <p>ご飯 砂糖 でんぷん</p>	<p>豚肉 ちくわ しいやも甘露煮</p> <p>牛乳</p> <p>にんじん いんげん</p> <p>玉ねぎ こんにゃく グリンピース</p> <p>しょうが</p> <p>ご飯 じゃがいも 砂糖</p> <p>ごま</p>	<p>牛乳 ひじき</p> <p>にんじん パセリ</p> <p>大根 玉ねぎ 白菜 キャベツ</p> <p>きゅうり とうもろこし</p> <p>ミルクロールパン 砂糖</p> <p>油 チョコクリーム ドレッシング</p>	<p>牛乳</p> <p>にんじん ほうれん草</p> <p>大根 こんにゃく 白菜</p> <p>ご飯 里いも 砂糖</p> <p>油</p>	
献立名	<p>18日</p> <p>キャベツ入りミンチカツ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ご飯 ばち汁</p>	<p>19日</p> <p>切り干し大根のナムル</p> <p>ショウロンポー 2個</p> <p>台湾ラーメン</p>	<p>20日</p> <p>鶏肉のレモン煮 2こ</p> <p>ゆかり和え</p> <p>ご飯 雪ん子ふたま汁</p>	<p>21日</p> <p>フルーツカクテル</p> <p>ウイナー 2本</p> <p>焼きそば</p>	<p>22日</p> <p>オレンジ 花野菜サラダ</p> <p>福神漬</p> <p>カレーライス</p>
材料名	<p>かまぼこ 油揚げ はんぺん ミンチカツ</p> <p>牛乳</p> <p>にんじん いんげん</p> <p>キャベツ 玉ねぎ ねぎ しいたけ</p> <p>ごぼう こんにゃく</p> <p>ご飯 そうめん 砂糖</p> <p>油 ごま ごま油</p>	<p>豚肉 ショウロンポー</p> <p>牛乳</p> <p>にんじん には</p> <p>玉ねぎ にんにく しょうが もやし ねぎ</p> <p>切り干し大根 きゅうり とうもろこし</p> <p>中華めん 砂糖</p> <p>ごま油</p>	<p>鶏肉 豆腐 かまぼこ</p> <p>牛乳</p> <p>にんじん 赤じそ みつば</p> <p>レモン キャベツ きゅうり えのきたけ</p> <p>ご飯 でんぷん 砂糖 玉ふ</p> <p>油</p>	<p>豚肉 いか ちくわ ウイナー</p> <p>牛乳 青のり</p> <p>にんじん</p> <p>玉ねぎ キャベツ 黄桃 パイン</p> <p>サンドイッチロールパン 焼きそばめん 愛知のみかんゼリー</p> <p>油</p>	<p>豚肉</p> <p>牛乳</p> <p>にんじん ブロッコリー ロマネスコ</p> <p>玉ねぎ にんにく カリフラワー</p> <p>とうもろこし 福神漬 オレンジ</p> <p>麦ご飯 じゃがいも</p> <p>ルウ ドレッシング</p>
献立名	<p>25日</p> <p>即席漬</p> <p>ひつまぶしの具</p> <p>ひつまぶし風</p> <p>湯葉のすし汁</p>	<p>26日</p> <p>お茶めな大豆 こがね和え</p> <p>うずら串フライ</p> <p>五目きしめん</p>	<p>27日</p> <p>白ごまづね3個</p> <p>かおり和え</p> <p>かきまわし</p> <p>みそ汁</p>	<p>28日</p> <p>リボンバスと ブロッコリーのサラダ</p> <p>愛知のみかんゼリー 2個</p> <p>わかさぎ3尾</p> <p>愛知の米粉パン</p> <p>かぶ入り</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>29日</p> <p>みょうろ たい型オムレツ</p> <p>切り干し大根のツナ和え</p> <p>ご飯 ひきずり</p>
材料名	<p>うなぎ 湯葉 かまぼこ</p> <p>牛乳</p> <p>にんじん みつば</p> <p>白菜 きゅうり たくあん漬</p> <p>えのきたけ しめじ</p> <p>ご飯</p>	<p>鶏肉 油揚げ かまぼこ うずら卵 大豆</p> <p>牛乳</p> <p>にんじん ほうれん草</p> <p>ねぎ 玉ねぎ しいたけ 白菜</p> <p>とうもろこし キャベツ</p> <p>きしめん 砂糖</p> <p>油</p>	<p>鶏肉 油揚げ つくね 豆腐 みそ</p> <p>牛乳 わかめ</p> <p>にんじん 大根葉</p> <p>こんにゃく しいたけ キャベツ もやし</p> <p>えのきたけ ねぎ 大根</p> <p>ご飯 砂糖</p>	<p>ベーコン わかさぎ</p> <p>牛乳</p> <p>にんじん パセリ ブロッコリー</p> <p>かぶ 玉ねぎ とうもろこし</p> <p>パン じゃがいも パスタ 愛知のみかんゼリー</p> <p>ルウ 油 ドレッシング</p>	<p>名古屋コーチン 焼き豆腐 オムレツ ツナ</p> <p>牛乳</p> <p>にんじん ほうれん草</p> <p>こんにゃく えのきたけ ねぎ 玉ねぎ</p> <p>白菜 切り干し大根 もやし</p> <p>ご飯 角ふ 砂糖 ういろ</p> <p>油 ごま油</p>

赤：おもに体をつくるもの

緑：おもに体の調子を整えるもの

黄：おもに熱や力のもとになるもの

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

愛知県の郷土料理や、愛知県でとれた食材を使った給食を紹介します。この機会に地元の食を味わいましょう！



25日 ひつまぶし風



愛知県産のうなぎを使います。ごはんのせたり、即席漬と一緒に食べたりしてひつまぶしのようにいただきます。

26日 きしめん



名古屋の名物料理です。県産小麦を使って作られています。

うずら卵フライ

愛知県の三河地方ではうずらの生産が盛んです。

27日 かきまわし

尾張地方の郷土料理です。甘辛く味付けした具をごはんにかけて混ぜて食べるので「かきまわし」といいます。



28日 米粉パン

愛知県産の米粉が使われています。

愛知のみかん7千ゼリー

愛知県の蒲郡市でとれたみかんの果汁を使ったプチゼリーです。

29日 ひきずり

愛知県の郷土料理です。地鶏・名古屋コーチンを使います。

ういろ

もっちりした食感が特徴の、名古屋名物のお菓子です。

