



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 小松菜 大根
 椎茸 春菊 ブロccoli 白ねぎ 水菜 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)	
			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)			
	主食	牛乳	副食	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 金	七草ご飯		ぶりの照焼 かぶの甘酢漬け しょうが入り豚汁	ぶり 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 水晶昆布	人参 ねぎ	大根 かぶ 白菜 椎茸 ごぼう しょうが	米 もちきび 砂糖 里芋	油	703
12 月	成人の日									
13 火	白ご飯		豆腐入り松風焼き 野菜の昆布和え 生麩雑煮	豆腐 鶏肉 豆乳 みそ かまぼこ	牛乳 水晶昆布	人参 ねぎ 水菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 椎茸	米 パン粉 砂糖 里芋 生麩	ごま	705
14 水	ロールパン		ペンネアラビアータ チップスサラダ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	ロールパン ペンネマカロニ 砂糖 ポテトチップ	油 オリーブ油	703
15 木	白ご飯		高野豆腐のうま煮 和風サラダ	鶏肉 高野豆腐	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり レモン	米 じゃがいも 砂糖	油	743
16 金	白ご飯		赤魚の竜田揚げ ゆかり和え キャベツのみそ汁	赤魚 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり えのき 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油	726
19 月	パン		冬野菜の豆乳シチュー 野菜のカレーソテー	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ かぶ 白菜 キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉	バター 油	706
20 火	白ご飯		鶏肉と大豆の揚げからめ 白菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	枝豆 しょうが 白菜 きゅうり もやし 玉ねぎ えのき	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	801
21 水	食パン		ホキのピザソース焼き ミニサラダ チョコ大豆クリーム 野菜スープ	ホキ ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン セロリ	食パン 砂糖	油 チョコ大豆クリーム	712
22 木	菜飯(減量)		わかめうどん 大根とピーナッツのサラダ	鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 青菜	玉ねぎ 大根 きゅうり	米 うどん	ピーナッツ マヨネーズ	701
23 金	麦ご飯		中華丼 切干大根の和え物	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 焼豚	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ 白菜 椎茸 もやし 切干大根 きゅうり キャベツ	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	698
26 月	ワンローフパン		ミートボールのケチャップ煮 ごぼうのマヨネーズ和え いちごミックスジャム	ミートボール ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース ごぼう きゅうり コーン	ワンローフパン いちごミックスジャム じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ	704
27 火	白ご飯		さばの塩焼き 即席漬け 明治の給食 大根のみそ汁	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	キャベツ きゅうり たくあん 大根 玉ねぎ	米	ごま	675
28 水	コッペパン		コロケ ミルメーク フレンチサラダ 昭和の給食 すいとん 角マーガリン	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり コーン レモン 大根 えのき	コッペパン ミルメーク コロケ 砂糖 小麦粉 こんにゃく 白玉粉	マーガリン 油	726
29 木	麦ご飯		ビーフカレー フルーツ&ゼリー 平成の給食	牛肉 レンズ豆	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	891
30 金	波津ご飯(岡垣産米)		水炊き 岡垣サンサンサラダ 岡垣の日給食	鶏肉 焼豆腐 ハム	牛乳	人参 水菜 ブロッコリー	白ねぎ ごぼう 白菜 えのき キャベツ レモン	米 砂糖	油	700

全国学校給食週間

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」



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、27日～30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。給食週間中は、給食の歴史や給食の良さを調べてみましょう☆