令和２年（2020）　１月　学校給食献立表

※すべての日に 牛乳 がつきます。

九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい おもにからだのちやにくになるもの（赤）	おもにからだのちょうしをととのえるもの（緑）	おもにねつやちからのもとになるもの（黄）	ちょうみりょう	エネルギー(kcal) 小/中
8	水	ごはん			ごはん		731/875
		ぶりのてりやき	ぶり		さとう	みりん、しょうゆ、さけ	
		紅白（こうはく）なます		だいこん、にんじん	ごま、さとう	す、みりん、しお	
		ぞうに	あぶらあげ	だいこん、きんときにんじん、ねぎ	さといも、もち	みそ、かつおだし	
9	木	あげパン			パン、あぶら、さとう		630/734
		カレーうどん	ぶたにく、あぶらあげ	ねぎ、にんじん、たまねぎ	でんぷん、うどん	カレールウ、カレーこ、わふうだし しょうゆ、ケチャップ、しお	
		ごぼうサラダ		ごぼう、にんじん、きゅうり、ほうれんそう	ねりごま、あぶら、さとう	マヨネーズ、す、しお、こしょう、しょうゆ	
10	金	ごはん			ごはん		701/846
		ちくぜんに	とりにく、ほねくあげ	ごぼう、にんじん、たけのこ、れんこん、いんげん	あぶら、こんにゃく、さとう、さといも	わふうだし、さけ、しょうゆ、みりん	
		さんしょくあえ	いりたまご、ひじき	こまつな	さとう	みりん、しょうゆ	
		なっとう	なっとう				
14	火	ごはん			ごはん		703/844
		しろみざかなフライ	白身魚（メルルーサ）、たまご		パンこ、こむぎこ、あぶら	しお、こしょう、	
		ボイルキャベツ		キャベツ		ふくろソース	
		とんじる	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	ごぼう、だいこん、きんときにんじん、もやし、ねぎ	こんにゃく	かつおだし、みそ	
15	水	むぎごはん、うめぼし		うめぼし	むぎごはん		735/915
		おやこどんぶり（具）	とりにく、たまご、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ	あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、わふうだし、みりん	
		だいがくいも			さつまいも、さとう、あぶら、ごま	しょうゆ、す	
16	木	コッペパン			パン		668/786
		ボルシチ	ぶたミンチ、サワークリーム	ビーツ、にんじん、しめじ、キャベツ、たまねぎ、トマト	あぶら、さとう	ケチャップ、スープストック、しお	
		かぼちゃサラダ	チキンハム	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり	さとう、じゃがいも	マヨネーズ、す、しお	
		かたぬきチーズ	チーズ				
17	金	ごはん			ごはん		634/739
		いわしのおろしに	いわしのおろしに				
		ごまあえ		こまつな、もやし	さとう、ごま	しょうゆ	
		かきたまじる	たまご、とうふ	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	でんぷん	かつおだし、わふうだし、しょうゆ、さけ、しお	
21	火	コッペパン			パン		847/994
		とりにくのレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、しお	
		コールスローサラダ		キャベツ、にんじん、きゅうり		コールスロードレッシング	
		あさりのチャウダー	あさり、ベーコン、スキムミルク ぎゅうにゅう、白花豆ペースト	たまねぎ、にんじん、パセリ	バター	クリームスープ、スープストック、しお、こしょう	
22	水	ごはん			ごはん		706/847
		すきやきに	ぎゅうにく、ぶたにく、とうふ	はくさい、たまねぎ、しろねぎ、しいたけ	あぶら、さとう、ふ、いとこんにゃく	しょうゆ、さけ、みりん	
		にんじんしりしり	ツナ	にんじん、レモンかじゅう	ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ	
		おにまんじゅう（スキムミルク入り）	スキムミルク、ぎゅうにゅう		さつまいも、こむぎこ、さとう	しお、ベーキングパウダー	
23	木	コッペパン			パン		638/744
		冬やさいのクリームシチュー	とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう	かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、はくさい	じゃがいも	スープストック、こしょう、クリームシチュー	
		てつぶんたっぷりサラダ	ひじき、えだまめ、ハム	もやし、こまつな	さとう、ごまあぶら、ねりごま	す、しょうゆ、さけ、みりん	
24	金	ごはん			ごはん		704/844
		まぐろのたつたあげ	まぐろ	しょうが	でんぷん、あぶら	しょうゆ、さけ	
		ばいにくあえ		だいこん、みずな、ばいにく		みりん、しょうゆ	
		とふのこのにもの	とりにく、とふのこ、あぶらあげ	にんじん、こまつな、はくさい	さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、わふうだし	
27	月	柿いりキーマカレー			むぎごはん		705/818
			ぶたミンチ、とりミンチ	たまねぎ、にんじん、いんげん、かき、にんにく、しょうが	あぶら、じゃがいも	スープストック、ソース、カレーこ、ケチャップ、カレールウ	
		だいこんツナサラダ	ツナ	だいこん、ほうれんそう		マヨネーズ、しょうゆ	
		キウイフルーツ		キウイフルーツ			
28	火	コッペパン			パン		796/924
		柿入りトマトソースハンバーグ	ハンバーグ	トマト、かき		コンソメ、しお	
		ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー、コーン		やさいいっぱいドレッシング	
		クリームスープ	とりにく、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、はくさい	バター、じゃがいも	スープストック、しお、こしょう、クリームスープ	
29	水	ごはん			ごはん		737/887
		ユーリンチー（ジビエの日）	しかにく（和歌山産）	ねぎ、しょうが、にんにく	でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、す、しお、こしょう	
		カラフルサラダ	ツナ	もやし、パプリカ（赤・黄）こまつな、レモンかじゅう	ごまあぶら、さとう	しょうゆ、しお、こしょう、す	
		はるさめとたまごのスープ	たまご	にんじん、はくさい、にら	でんぷん、はるさめ	ちゅうかスープ、しょうゆ、こしょう、しお	
30	木	こくとうパン			こくとうパン		723/841
		ブラウンシチュー	ぶたにく、こなチーズ	たまねぎ、、にんじん、しめじ、りんご、にんにく	じゃがいも	スープストック、ビーフシチュールウ、ソース ケチャップ、こしょう、しお	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	バナナ、りんご、ミックスフルーツ	さとう		
31	金	ごはん			ごはん		714/870
		さわらのさいきょうやき	さわら		さとう	みそ、みりん、さけ	
		すのもの	わかめ、ちくわ	キャベツ	さとう	しょうゆ、しお、す	
		せんぎりだいこんのごもくに	あつあげ、ぶたミンチ	にんじん、せんぎりだいこん	あぶら、さとう、じゃがいも	わふうだし、さけ、しょうゆ	

＊材料等の都合により献立内容が変更することがあります。ご了承ください。

スプーンマークの日はスプーンがつきます。スプーンは、献立にあわせつけています。

今月の予定

●1月１４日（火）は、主食がパンの日から「ごはんの日」にかわります。

●1月24日～１月30日は、全国学校給食週間です。

特に1月29日は、ジビエ給食の日で、初めて鹿肉（しかにく）を使った料理をします。

今年も、地域の食材をたくさん使用しています。

今月の地元使用食材

米、大根、さつま芋
はくさい、ほうれん草
キャベツ、ブロッコリー
里芋、冷凍柿

あけまして おめでとうございます

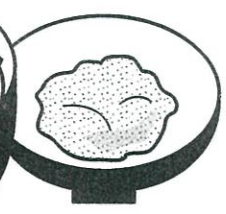
勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

本年も安心・安全に気をつけて、
おいしい給食作りに努めていきたいと思います。
引き続きよろしくお願い致します。

郷土料理クイズ

お雑煮編

お正月に食べるお雑煮は、地域によって大きな違いがあります。下の7つの県で見られるお雑煮について書いてあるカードを探して、番号を（　）に書きましょう。8枚目のカードは、あなたの知っているお雑煮について書いてみましょう。



（　）（　）（　）（　）（8）

1 おもちの形 ○
特ちょう
大根、里いもなどの具で、白みそ味。おもちを汁から出してきな粉につけて食べる。

2 おもちの形 ○
特ちょう
とり肉、アナゴ、かまぼこ、凍り豆腐など具だくさんのすまし汁。

3 おもちの形 □
特ちょう
里いもや大根、塩ザケが入り、最後にイクラをのせたすまし汁。

4 おもちの形 ○
特ちょう
あまいあんこ入りのもちが入り、白みそで味つけする。

5 おもちの形 □
特ちょう
とり肉、山菜、姫たけのこなど具だくさんのすまし汁。

6 おもちの形 ○
特ちょう
かまぼこやしいたけ、カキが入ったすまし汁。

7 おもちの形 □
特ちょう
すまし汁に海藻を干した“はばのり”をたっぷりのせる。

8 書いてみよう！
おもちの形
特ちょう

こたえ

秋田県（5）　新潟県（3）　千葉県（7）　奈良県（1）　広島県（6）　香川県（4）　長崎県（2）

※同じ県でも、地域や家庭によって違いが見られます。