2024年

1月 給食だより

朝日町立朝日中学校

日	曜	よていこんだて		食品名 赤（おもに体をつくるもとになる） 1群	赤 2群	緑（おもに体の調子を整えるもとになる） 3群	緑 4群	黄（おもにエネルギーのもとになる） 5群	黄 6群
9	火	コッペパン 牛　乳	カップエッグ にんじんのラペ ミネストローネ	卵 ウインナー	**牛乳** 粉チーズ	**にんじん** トマトピューレ	たまねぎ、キャベツ、セロリ にんにく、コーン、パイナップル レモン果汁	コッペパン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 バター
10	水	ごはん （富富富） 牛　乳	松風焼き 切り干しだいこんのゆかり和え 青菜のすまし汁	鶏肉、みそ しぼり豆腐	**牛乳**	**にんじん** こまつな 赤じそ	切り干しだいこん、キャベツ きゅうり、たまねぎ 干ししいたけ	**米、米粉** 砂糖、ふ	白ごま
11	木	ごはん （富富富） 牛　乳	ふくらぎのごまみそ焼き 千草和え さつまいものみそ汁	**県産ふくらぎ** みそ	**牛乳**	**にんじん** ほうれんそう	しょうが、キャベツ、もやし はくさい、だいこん、**ねぎ** 干ししいたけ	**米、さつまいも** こんにゃく 砂糖	白ごま
12	金	ごはん （富富富） 牛　乳	鶏肉のオリーブオイル焼き スタミナ納豆和え コンソメスープ、青りんごゼリー	鶏肉、納豆	**牛乳**	**にんじん** にら こまつな	にんにく、レモン果汁 キャベツ、もやし、たまねぎ しめじ、コーン	**米**、砂糖 青りんごゼリー	オリーブ油 ごま油
15	月	ごはん （富富富） 牛　乳	かぼちゃひき肉フライ しらたきのごま和え すりみ汁	豚肉 絹ごし豆腐 すりみ、みそ	**牛乳**	**にんじん** かぼちゃ	キャベツ、コーン、きゅうり だいこん、えのき、**ねぎ** たまねぎ	**米**、パン粉 小麦粉、砂糖 しらたき	米油 白ごま
16	火	小型パン 牛　乳	焼きうどん ねぎとしょうがのスープ チーズ	豚肉、かまぼこ かつお節 木綿豆腐	**牛乳** チーズ	**にんじん** ピーマン	キャベツ、たまねぎ、もやし **ねぎ**、しょうが、干ししいたけ	小型パン うどん	米油
17	水	ごはん （富富富） 牛　乳	ツナオムレツ ジャーマンポテト かぶの豆乳スープ	卵、ウインナー ツナフレーク、みそ 豆乳	**牛乳**	**にんじん** パセリ	たまねぎ、にんにく、しめじ かぶ、はくさい、コーン	**米** じゃがいも	米油
18	木	ごはん （富富富） 牛　乳	肉だんご ミルクおから 白菜と厚揚げのみそ汁	豚肉、鶏肉 みそ、おから 厚揚げ	**牛乳** ひじき	**にんじん**	たまねぎ、ごぼう、はくさい **ねぎ**、もやし、干ししいたけ えだ豆、しょうが、キャベツ	**米** 砂糖 糸こんにゃく	米油 ごま
19	金	♪ ♪ ♪ まめなけ！ランチの日 ♪ ♪ ♪ ごはん （富富富） 牛　乳	冬野菜カレー プチヴェール入りまめなけサラダ りんご	鶏肉、**大豆** 赤いんげん豆 ひよこ豆、青えんどう	**牛乳**	**にんじん** **プチヴェール**	しょうが、にんにく、だいこん はくさい、**ねぎ**、キャベツ りんご	**米** さといも	米油 ノンエッグマヨネーズ
↑		給食週間のテーマ：富山のおいしい食べ物再発見！							
学校給食週間									
22	月	ごはん （富富富） 牛　乳	鶏肉と大豆のみそがらめ おすわい 氷見うどん汁	鶏肉、**大豆** 薄揚げ、みそ 赤みそ、かまぼこ	**牛乳** ひじき わかめ	**にんじん**	だいこん、たまねぎ、**ねぎ** 干ししいたけ	**米、氷見うどん** 砂糖、水あめ 片栗粉	米油 白ごま
23	火	バーガー パ　ン 牛　乳	白エビのかき揚げバーガー （白エビのかき揚げ、ゆでキャベツ、タルタルソース） ねぎのクリーム煮	**県産白エビ** 鶏肉、豆乳	**牛乳**	**にんじん**	たまねぎ、キャベツ、**ねぎ** しめじ、コーン	バーガーパン じゃがいも **米粉**、てんぷら粉	米油 タルタルソース
24	水	バタバタ 茶　飯 牛　乳	ぶり大根 そえ野菜 だんご汁	ぶり、薄揚げ みそ	**牛乳**	**にんじん** こまつな	だいこん、ごぼう、**ねぎ** はくさい、干ししいたけ しょうが	**米**、砂糖 白玉もち	
25	木	小ごはん （富富富） 牛　乳	ブラックラーメン 柿酢ドレッシング和え とやまのいちごヨーグルト	焼き豚	**牛乳** **いちごヨーグルト**	**にんじん**	もやし、たけのこ、**ねぎ** キャベツ、きゅうり、コーン	**米** **柿酢しょうゆ**	オリーブ油
26	金	ごはん （富富富） 牛　乳	すりみ揚げ よごし、いとこ煮 とろろこんぶ	すりみ、厚揚げ 小豆、みそ	**牛乳** とろろこんぶ	**にんじん** こまつな	たまねぎ、コーン、ごぼう しょうが、もやし、はくさい だいこん	**米**、さといも 砂糖、こんにゃく 片栗粉	米油 くろごま
29	月	ごはん （富富富） 牛　乳	ニラ入り厚焼き卵 ビーフンソテー 玉ねぎとわかめのみそ汁	卵、豚肉 薄揚げ、みそ	**牛乳** わかめ	**にんじん** にら	たまねぎ、しょうが、キャベツ	**米**、ビーフン じゃがいも 砂糖	米油 ごま油
30	火	コッペパン 牛　乳	ハンバーグケチャップソースがけ コールスローサラダ 冬野菜のスープ	豚肉、ウインナー 大豆ミート	**牛乳**	**にんじん**	たまねぎ、キャベツ、きゅうり コーン、かぶ、はくさい、**ねぎ**	コッペパン パン粉 砂糖	米油
31	水	ごはん （富富富） 牛　乳	焼きししゃも 五目きんぴら 卵とコーンのスープ	卵 さつま揚げ	**牛乳** ししゃも	**にんじん** さやいんげん こまつな	ごぼう、れんこん、コーン たまねぎ、干ししいたけ しょうが	**米**、片栗粉 こんにゃく 砂糖	米油 ごま油 白ごま

※　**太文字は地場産食材です。**

☆　都合により献立を変更する場合があります。

朝日中学校では1月22日（月）～26日（金）に学校給食週間の特別献立を実施します。今年のテーマは「**富山のおいしい食べ物再発見！**」です。私たちが暮らす富山県の有名な食材やグルメ、郷土料理などが大集合した献立を実施します。この給食週間を通して、富山の食文化の知識を深めて、地元の魅力を再発見できる機会になればと思います。お楽しみに♪