1月　給食献立表

府中緑ヶ丘中学校

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	赤（主に体の組織を作る食品）	黄（主にエネルギーになる食品）	緑（主に体の調子を整える食品）	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal） 塩分（g）
9	火	○	○	○	セサミパン		パン（ごま、マーガリン）		838 2.9
					牛乳　正月料理・七草	牛乳			
					七草雑炊	鶏肉、卵	米	大根、かぶ、にんじん、しめじ、水菜	
					野菜のかき揚げ	ちくわ	天ぷら粉、油	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、三つ葉	
					紅白なます		白ごま、砂糖	大根、金時にんじん、ゆず	
10	水	○	○	○	リッチパン	（卵）	パン（マーガリン）		890 2.6
					牛乳	牛乳			
					ポークビーンズ	大豆、豚肉	じゃがいも、油、砂糖	セロリ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶	
					マカロニサラダ	ハム	マカロニ、マヨネーズ（卵なし）、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	
11	木	○	○	○	ご飯		米		876 3.3
					牛乳	牛乳			
					ちゃんこ鍋風　鏡開き行事食	鶏肉、豚肉、豆腐、油揚げ、赤みそ		にんじん、ごぼう、大根、玉ねぎ、白菜、にら	
					白玉ぜんざい	小豆	白玉もち、砂糖		
					ひじきとしそのふりかけ	ひじき、しらす干し	ごま油、白ごま、砂糖	しそ	
12	金	○	○	○	ご飯		米		745 2.6
					牛乳	牛乳			
					じゃがいものそぼろ煮	鶏肉、さつま揚げ	じゃがいも、油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、さやいんげん	
					キャベツのごま和え	ちくわ、昆布	砂糖、白ごま、練りごま	キャベツ、にんじん、小松菜	
15	月	○	○	○	わかめうどん　1食用うどん	わかめ、鶏肉	うどん	玉ねぎ、にんじん、ねぎ	714 4.1
					牛乳	牛乳			
					和風サラダ	ちくわ	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、コーン	
					マーラーカオ	卵、牛乳	小麦粉、砂糖、油		
16	火	○	○	○	親子丼	鶏肉、卵	米、砂糖、でん粉	玉ねぎ、にんじん、干ししいたけ、ねぎ	788 2.5
					牛乳	牛乳			
					白菜と油揚げの和え物	油揚げ、しらす干し	砂糖	白菜、にんじん	
					りんご			りんご	
17	水	○	○	×	セルフがんすサンド	白見魚のすり身、おから	パン、小麦粉、砂糖、油、パン粉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ	724 2.6
					（食パン・がんす・ゆでキャベツ・中濃ソース）				
					牛乳	牛乳			
					ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン、ごま油	にんじん、もやし、玉ねぎ、にら	
18	木	○	○	×	ご飯		米		830 2.3
					牛乳	牛乳			
					生揚げの中華煮	豚肉、生揚げ	ごま油、砂糖、でん粉	にんにく、生姜、きくらげ、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、干ししいたけ	
					切干大根のナムル	ちくわ、しらす干し、昆布	白ごま、砂糖、ごま油	切干大根、きゅうり、にんじん	
19	金	○	○	○	ご飯　食育の日：和食の基本献立		米		792 3.4
					牛乳	牛乳			
					ぶりのゆず照り焼き	ぶり	砂糖、でん粉	ゆず	
					小松菜のおひたし	かつお節	砂糖	小松菜、もやし	
					じゃがいものみそ汁	わかめ、中みそ	じゃがいも	玉ねぎ、しめじ、ねぎ	
22	月	○	○	○	バターパン		パン（マーガリン）		844 3.6
					牛乳	牛乳			
					焼きそば	豚肉、さつま揚げ、青のり	中華麺、ごま油	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ	
					フルーツポンチ		砂糖	みかん缶、パイン缶、黄桃缶、レモン果汁	

23	火	○	○	○	ご飯		米		712 2.7
					牛乳	牛乳			
					筑前煮	鶏肉	里いも、油、砂糖	こんにゃく、干ししいたけ、ごぼう、れんこん、大根、にんじん、さやいんげん	
					わかめの酢の物	わかめ、ちくわ	砂糖	きゅうり、キャベツ、にんじん	
					のりの佃煮	のりの佃煮			
24	水	○	○	○	セルフホットドック	ウインナー	パン	キャベツ、にんじん	733 3.1
					（パン・ウインナー・ゆで野菜・ケチャップ）				
					牛乳	牛乳			
					チンゲンサイのスープ	豚肉、白いんげん豆	じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ	
25	木	○	○	○	麦ごはん		米、大麦		753 3.1
					牛乳	牛乳			
					鮭の塩焼き	鮭			
					広島菜漬けのごま炒め		白ごま、ごま油	広島菜漬け	
					みそすいとん	鶏肉、油揚げ、中みそ、白みそ	小麦粉、白玉粉、里いも	大根、にんじん、白菜、ねぎ	
26	金	○	○	○	ご飯		米		806 2.5
					牛乳	牛乳			
					くじらのオーロラソース	くじら	でん粉、小麦粉、油、砂糖	生姜	
					粉ふきいも		じゃがいも		
					もずくのすまし汁	豚肉、もずく、豆腐		玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	
29	月	○	○	○	ソフト麺ミートソース　1食用ソフト麺	豚肉、牛肉	ソフト麺、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく、生姜、トマト缶	879 2.5
					牛乳	牛乳			
					甘夏サラダ		砂糖	キャベツ、にんじん、夏みかん	
					焼きプリン	焼きプリン			
30	火	○	○	×	もぶりごはん	しらす干し、ちくわ、油揚げ	米、油、砂糖	にんじん、ごぼう、干ししいたけ、糸こんにゃく、さやいんげん	840 4.2
					牛乳	牛乳			
					鶏肉の南蛮漬け	鶏肉	でん粉、小麦粉、油、砂糖	玉ねぎ、にんじん	
					生揚げのみそ汁	生揚げ、中みそ	ふ	玉ねぎ、キャベツ、ねぎ	
31	水	○	○	○	黒糖パン		パン（黒砂糖）		881 3.1
					牛乳	牛乳			
					HIROSHIMA　特製モリモリ焼き	豚肉、卵	油、じゃがいも、長いも、小麦粉	キャベツ、もやし、ねぎ、レモン果汁	
					春雨スープ	ベーコン	春雨、油	にんじん、玉ねぎ、チンゲンサイ	
					ぼんかん			ぼんかん	

緑中　学校給食週間

中学3年生が選んだ おすすめ給食①

郷土料理の日（沿岸部地域）

R5年度「ひろしま給食」統一メニュー

＊（　）は、基準パンに添加されている材料です。
＊献立は物資などの都合で変わることがあります。

1/24～30は全国学校給食週間です。

緑中では、行事の関係で1日遅らせて、**1/25～31を「緑中　学校給食週間」**とし、**「学校給食の歴史」**をテーマとした給食を提供します。

1/25（木）　明治22年の給食　　「給食のはじまり（ご飯・漬物・鮭の塩焼き）」
1/26（金）　昭和30年頃の給食　「人気メニューくじら肉（くじらのオーロラソース）」
1/29（月）　昭和40年頃の給食　「人気メニューソフト麺（ソフト麺ミートソース）」
1/30（火）　現代の給食　　「特色のある献立（郷土料理　もぶりごはん）」
1/31（水）　令和6年度「ひろしま給食」統一メニュー　「HIROSHIMA　特製モリモリ焼き」

生活委員会の取組

◆「ありがとう給食」　～1、2年生から3年生へ

1、2年生が3年生に向けて、感謝の気持ちを込めた給食献立を考え、実際に2、3月に**「ありがとう給食」**として提供します。

◆「おすすめ給食」　～3年生から1、2年生へ

3年生に「中学校生活最後にもう一度食べたい給食」のアンケートを取り、その中から5品を選んで、給食の思い出を伝える**「おすすめ給食」**として提供します。

1品目は1/29（月）に提供する**「焼きプリン」**です。残りのおすすめ給食4品は、2、3月に提供します。お楽しみに！