

徳島市中学校給食予定献立表
令和4年1月分

徳島市教育委員会

日	曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)					
			血・肉・骨になる		体の調子を整える		働く力や熱になる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
11	火	ごはん ぶりのてり焼き わかめ和え 白玉雑煮	ぶりのてり焼き とり肉 かまぼこ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめごはん の素	にんじん ねぎ	きゅうり 大根	精白米 強化米 白玉もち	
12	水	ごはん 八宝菜 肉入り春巻き	豚肉 えび いか うずら卵 肉入り春巻き	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ にんにく	精白米 強化米 でんぷん	油 ごま油 ラー油
13	木	(ごはん) カレーライス ヨーグルトあえ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 じゃがいも ナタデココ	カレールウ 油
14	金	あげパン ポテトオムレツ ケチャップコンソメスープ 型抜きチーズ	ポテトオムレツ ベーコン とうふ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	パン さとう	油
17	月	ごはん 味付けのり (はも風味)	野菜コロッケ ポイルキャベツ ウスターソース 五目炒め	豚肉 大豆 ちくわ	牛乳 味付けのり	キャベツ れんこん こんにゃく えだまめ	精白米 強化米 野菜コロッケ さとう	油 白ごま ごま油
18	火	玄米ごはん 和牛肉のやわらか煮 きゅうりの土佐あえ 豆乳パンナコッタ	牛肉 焼き豆腐 花かつお	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ はくさい 京ねぎ きゅうり しょうが レモン汁	精白米 強化米 玄米 もち麦 さとう	油 豆乳パンナコッタ
19	水	(ごはん) 親子丼 阿波っ子ナムル ミックスナッツ	とり肉 かまぼこ 卵	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ 干しいたけ もやし すだち酢	精白米 強化米 さとう	ごま油 ピーナッツ ナッツ
20	木	ごはん メルルーサのすだち風味 厚揚げと根菜のみそ汁	メルルーサ 厚揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん ねぎ	すだち酢 大根 ごぼう しょうが	精白米 強化米 でんぷん さとう じゃがいも	油
21	金	ごはん チリソース煮 花野菜サラダ マヨネーズ	とり肉 いか えび うずら卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース カリフラワー とうもろこし しょうが にんにく	精白米 強化米 でんぷん	油 マヨネーズ
24	月	ごはん さわらのフライ はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ 茎わかめ入りきんぴら	さわらのフライ 豚肉 大豆	牛乳 茎わかめ	にんじん さやいんげん	はくさい ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油 白ごま ごま油
25	火	麦ごはん のり佃煮	とうふ えび 豚肉	牛乳 のり佃煮	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ たけのこ えだまめ にんにく れんこん とうもろこし	精白米 強化米 押麦 さとう でんぷん	油 ごま油 オニオンドレッシング
26	水	ごはん じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物	豚ひき肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが きゅうり キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油
27	木	ごはん とり肉のねぎソースあえ かにと水菜のスープ	とり肉 かに身	牛乳	ねぎ にんじん	水菜 たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 でんぷん さとう	油 ごま油 白ごま
28	金	食パン マカロニのクリーム煮 えだまめサラダ メープルジャム ごまドレッシング キャンディチーズ	とり肉 えび ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ えだまめ とうもろこし	食パン メープルジャム マカロニ	油 ごまドレッシング コーンポタージュの素 ベシヤメルソース
31	月	ごはん 筑前煮 大豆とちりめんのあげに	とり肉 ちくわ 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく しょうが	精白米 強化米 さとう でんぷん	油 白ごま

は、食育の日の献立です。わかめ、ねぎ、小松菜、干し椎茸、もやし、すだち酢など、徳島県産の食材を多く使った献立を実施します。
また、今月も新型コロナウイルス感染症に関する国の経済補助事業として、17日は「はもの魚醬つき味付けのり」、18日は「和牛肉」、
24日は「さわらのフライ」、25日は「のり佃煮」、26日は「わかめ」といった、徳島県産の食材を使用します。
の、1月24日から30日は全国学校給食週間です。新鮮な地場産物を多く取り入れています。