

今月の目標
給食について知ろう

1月 給食よていこんだて表

高山市学校給食本郷センター



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
祝 成人の日	13 プリン 牛乳 ひじきの ごまドレ サラダ レンコン チップス ドライ カレーライス	14 こざかな 牛乳 ちくぜんに さけ メンチカツ くろまめ ごはん しらたま とうに	15 オレンジ 牛乳 だいこん サラダ フレンチ トースト ビーフ シチュー	16 本郷小5・6年なし 牛乳 ごもく きんぴら さばの ごまだれやき むぎごはん なめこの みそしる
19 牛乳 ブロッコリーの しあこんび あえ ししゃもの カレーあげ むぎ ごはん みぞれ じる	20 本郷小なし 牛乳 オレンジ ほうれんそう のツナあえ おから のげんきパン ごもく しょうゆ ラーメン みぞれ じる	21 牛乳 こまつな サラダ きりぼしの たまごやき むぎ ごはん みぞれ じる	22 牛乳 もやしの ちゅうわかあえ あげ ぎょうざ ちゅうかはん	23 本郷小6年参考メニュー 牛乳 キャベツの ゆかりあえ ぶりの しおだれやき ほんごう じょうの ごはん びじょ もち じる
26 牛乳 ひだのおこめ ムース キャベツの かおりあえ サケの しおやき セラフ おにぎり すいとん じる のり	27 牛乳 みかん こまつな おひたし てんぶら まんじゅう いもてん(中の み) ちゃんこ うどん みぞれ じる	28 牛乳 ヨーグルト きりぼしの こま Mayo サラダ むぎごはん なめこんぶ	29 牛乳 フレンチ サラダ コッペパン しろみ さかなフライ コーン シチュー	30 牛乳 キャベツの おかかあえ ひだぎゅう コロッケ むぎごはん のつぺい じる
全国がん頃給食週間 (1/24~1/30)				



おからの元気パン

甘くない、おぞうざいカップケーキ
です。

【材料 5人分】

- ・おから
- ・ホットケーキミックス
- ・卵
- ・牛乳
- ・プロセスチーズ
- ・マーガリン
- ・玉ねぎ
- ・ウインナー
- ・パセリ粉

【作り方】

- ①玉ねぎは千切り、ウインナーは輪切りにし、マーガリンで炒める。
- ②卵は割り、溶いておく。
- ③おから、ホットケーキミックス、卵、牛乳、角切りにしたチーズ、①、パセリ粉を混ぜ合わせる。
- ④マフィン用紙カップ5個に分け入れる。
- ⑤180°Cのオーブンで15分



全国学校給食週間

1月24日~30日

学校給食の意義や役割など
について知ってもらう一週間
です。
給食始まりの話や、歴史、地
産地消や食の伝統など、学校
給食が果たす役割について紹
介していきます。



寒の
食材

今月の県内産食材

牛乳 米 ぶたにく なめこ
だいす もやし 美女餅 きくらげ
ヨーグルト しいたけ 切干大根
小麦粉 米粉 ひだのお米ムース

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により
県・市町村・JAグループの一部助成を受けています
※牛乳は毎日つきます。農林水産省の一部助成を受けています。

※学校給食の栄養量の基準
エネルギー：小学校650kcal 中学校830kcal
塩 分：小学校2.0g 中学校2.5g

※物資の都合により献立が変更になること
がございます。ご了承ください。