



# 徳島市小学校給食予定献立表

## 令和5年 1月分

徳島市教育委員会

日	曜	献立内容	材料名(食品名)		
			赤 血や肉や骨に なるもの	緑 体の調子を 整えるもの	黄 働く力や熱に なるもの
10	火	ごはん 牛乳 ぶりのてり焼き 梅和え みそ汁	牛乳 ぶりのてり焼き とうふ、 油揚げ 赤みそ 白みそ	はくさい 梅 たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 さつまいも
11	水	(ごはん) 牛乳 親子丼 きゅうりとわかめの酢の物 型抜きチーズ	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 ちりめん わかめ チーズ	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 さとう
12	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げぎょうぎ	牛乳 豚肉 とうふ、赤みそ ぎょうぎ	にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ ねぎ しょうが にんにく	精白米 強化米 油 さとう ごま油 でんぶん ラー油
13	金	小型コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン 大根サラダ ごまドレッシング	牛乳 ベーコン いか	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ 大根 きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ 油 ごまドレッシング
16	月	ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 さばのみぞれ煮 豚肉 大豆 ちくわ	ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ グリンピース	精白米 強化米 油 さとう 白ごま ごま油
17	火	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 おひたし ミックスナッツ	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ 花かつお	しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ えだまめ はくさい ほうれん草	精白米 強化米 さとう 油 ナッツ ピーナッツ
18	水	(麦ごはん) 牛乳 カレーライス ヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 押麦 じゃがいも カレールウ 油
19	木	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ わかめあえ 徳島たっぷりみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ わかめごはんの素 赤みそ 白みそ	しょうが キャベツ 大根 にんじん 小松菜 生しいたけ	精白米 強化米 でんぶん 油 さつまいも
20	金	ごはん 牛乳 八宝菜 ポークしゅうまい	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 ポークシューマイ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ にんにく	精白米 強化米 油 ごま油 でんぶん さとう
23	月	ごはん 牛乳 野菜コロッケ ポイルキャベツ ウスターソース ひじきのいため煮	牛乳 とり肉 ひじき がんもどき 大豆	キャベツ こんにゃく にんじん さやいんげん	精白米 強化米 野菜コロッケ 油 さとう
24	火	ごはん 牛乳 いわしのかんろ煮 白菜と肉だんごのスープ	牛乳 いわしのかんろ煮 牛肉 豚肉 卵	しょうが ねぎ はくさい にんじん たけのこ	精白米 強化米 でんぶん はるさめ
25	水	(ごはん) 牛乳 牛丼 すだち酢あえ 黒砂糖豆	牛乳 牛肉 かまぼこ ちりめん 大豆	こんにゃく たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 すだち酢	精白米 強化米 油 さとう 黒砂糖
26	木	ごはん 牛乳 大豆ごぼうミンチカツ ミニトマト れんこんの炒め煮	牛乳 大豆ごぼうミンチカツ 豚肉 さつまあげ	ミニトマト れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん	精白米 強化米 油 白ごま さとう ごま油
27	金	コッペパン 牛乳 野菜のクリーム煮 ハウレン草オムレツ	牛乳 とり肉 ベーコン ハウレン草オムレツ	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	パン じゃがいも 油 ポタージュの素 生クリーム ベシヤメルソース
30	月	ごはん 牛乳 鮭の野菜カツ はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ そば米汁	牛乳 鮭の野菜カツ とり肉 とうふ、ちくわ 油揚げ	はくさい にんじん 干しいたけ ねぎ	精白米 強化米 油 そば米
31	火	ごはん 牛乳 野菜いため 肉だんごの照り煮	牛乳 豚肉 いか 肉だんごの照り煮	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ ヤングコーン	精白米 強化米 油 ごま油

☐は、食育の日の献立です。1月は、旬のキャベツとわかめを使った「わかめあえ」と、旬の大根の他、さつまいも、生しいたけなど県内の食材を使った「徳島たっぷりみそ汁」です。旬の食材のおいしさを味わいましょう。

☐の1月24日から30日は、全国学校給食週間です。徳島県でつくられた食材や旬の食材をたっぷり使った献立のほか、徳島の郷土料理が登場します。