

## 平成31年1月 予定献立表

給食指導の目標：食事や文化について知ろう

日	曜日	献立のねらいと献立名
9	水	<b><u>楽しく食べる献立</u></b> ごはん 牛乳 冬野菜カレー ほうれんそうのサラダ みかん
10	木	<b><u>楽しく食べれる献立</u></b> そばめし 牛乳 磯香サラダ 豆腐のすまし汁
11	金	<b><u>鉄分たっぷりの献立</u></b> ごはん 牛乳 ツナとひじきのカレーそば丼 かぼちゃのサラダ（プルーン入り） あさりのみそ汁
15	火	<b><u>小正月の献立</u></b> あずきごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 水菜と油揚げの煮びたし ブロッコリーのおかか和え もずくのみそ汁
16	水	<b><u>洋食を味わう献立</u></b> 食パン 牛乳 白菜と肉団子のクリーム煮 コールスローサラダ ミネストローネ チョコクリーム
17	木	<b><u>防災の献立</u></b> わかめおにぎり リンゴジュース チキンソーセージ 豚汁
18	金	<b><u>まごわやさしい献立</u></b> ごはん 牛乳 さわらのごま香味焼き 大豆とひじきの炒め煮 小松菜ときのこの柚香和え じゃがいものみそ汁
21	月	<b><u>旬のたらを味わう献立</u></b> むぎごはん 牛乳 たらのマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 みずなのごま和え かぼちゃのみそ汁
22	火	<b><u>楽しく食べる献立</u></b> ごはん 牛乳 ホキの子リソース和え ブロッコリーのサラダ 根菜のコンソメスープ ブルーベリーヨーグルト
23	水	<b><u>香川県の郷土料理</u></b> しっぽくうどん 牛乳 まんばのけんちゃん さつまいもサラダ
24	木	<b><u>給食の歴史を知る献立</u></b> むぎごはん 牛乳 鮭の塩焼き 大根と野沢菜漬けの和え物 水菜と油揚げの煮びたし けんちん汁

25	金	<u>和歌山県の郷土料理</u> 梅ごはん 牛乳 くじらとじゃがいもの竜田揚げ 小松菜とエリンギの和え物 わかめのみそ汁 みかん
28	月	<u>スペインの郷土料理</u> パエリア 牛乳 トルティージャ きこのアヒージョ風炒め ソパ・デ・アホ（ニンニク入りスープ）
29	火	<u>愛媛県の郷土料理</u> 鯛入りごはん 牛乳 いもたき じゃこ天 石花汁
30	水	<u>懐かしい給食を知る献立</u> きなこ揚げパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ カリフラワーのミルクスープ
31	木	<u>岩津ねぎを知る献立</u> ごはん 牛乳 大根と豚肉の煮込み 岩津ねぎと油揚げの酢味噌和え 豆腐のみそ汁