

# 1月の献立



\*季節の食材 … ほうれんそう、小松菜、かつお菜、大葉春菊、ブロッコリー  
だいこん、はくさい、かぶ、みずな

\*地場産食材 … ほうれんそう、小松菜、かつお菜、大葉春菊、ブロッコリー  
みずな、だいこん、かぶ、たけのこ、わかめ、キャベツ、じゃがいも

中学校【若松・八幡東・八幡西・戸畑区】

月	火	水	木	金	
<p>1月24日から30日までは、 全国学校給食週間です。</p> <p>毎月19日は 食育の日</p> <p>21日 肉と豆の煮こみご飯 (フェジョアードライス)</p>	<p>13 成人の日</p>	<p>14 カミカミ献立 田作り</p> <p>牛乳 筑前煮 納豆 麦ご飯 かぶのみそ汁</p>	<p>15 チーズ マカロニサラダカレー風味</p> <p>牛乳 パインパン 鶏肉とはくさいの米粉チャウダー</p>	<p>9 行事食 鏡開き 紅白なます</p> <p>牛乳 ご飯に混ぜます ツナそばろご飯 白玉雑煮</p>	<p>10 アーモンドいりこ</p> <p>牛乳 チーズ入りスクランブルエッグ みかんジャム 野菜スープ パン(県産小麦粉)</p>
<p>20 シェフの北キューミツ星献立</p> <p>牛乳 あさりと野菜のごまドレッシング和え 2個ずつ シューマイ ご飯 ざ・中華煮こみ</p>	<p>21 ワールドツアー2024 (ブラジル)</p> <p>牛乳 米粉の手作りバナナケーキ コーンサラダ 肉と豆の煮こみご飯 ご飯にかけます</p>	<p>22 日本全国味めぐり献立(愛知県)</p> <p>牛乳 うまかろーまとだいこんのごま酢和え 厚焼卵 ひきずり ご飯</p>	<p>23 わかめふりかけ ブロッコリー</p> <p>牛乳 レバーのカレーソース和え 豆腐の中華風スープ ご飯</p>	<p>16 食育の日 和食献立</p> <p>牛乳 キャベツとにんじんのごま酢炒め いわしのしょうが煮 ご飯 かつお菜のみそ汁</p>	<p>17 お楽しみ献立 ヨーグルト</p> <p>牛乳 さけふりかけ ささみと冬野菜のアーモンドサラダ アップルポークシチュー ご飯</p>
<p>27 大学コラボ献立(西南女学院大学)</p> <p>福岡県の郷土料理 ミニいちごゼリー さばのダブルみそ揚げ ご飯 だぶ</p>	<p>28 小学生レシピコンクール献立</p> <p>牛乳 グラタン風チーズじゃがじゃが 1本ずつ あらびきウインナー はちみつ ライ麦パン 冬のミネストローネ</p>	<p>29 野菜の日献立 手作りミックスフルーツゼリー</p> <p>牛乳 ほうれんそうオムレツ だいこんカレー(麦ご飯) ご飯にかけます</p>	<p>30 ほうれんそうと凍り豆腐のベーコン炒め</p> <p>牛乳 2尾ずつ ししゃもの天ぷら 藍島産わかめ入りかやくうどん 減量ご飯</p>	<p>24 中学生レシピコンクール献立</p> <p>牛乳 ご飯に混ぜます ホキのヤニニョムソース きざみのり キンパ風まぜご飯 卵と厚揚げのどろみスープ</p>	<p>31 中学生レシピコンクール献立</p> <p>牛乳 ひじきの炒め煮 さばの塩焼き うま辛鶏団子みそ汁 ご飯</p>