

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</p> <p>納豆 かぶのみそ汁</p> <p>麦ご飯</p>	<p>15</p> <p>チーズ マカロニサラダカレー風味</p> <p>牛乳</p> <p>パンパン 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</p> <p>ツナそばろご飯 白玉雑煮</p>	<p>10</p> <p>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</p> <p>みかん ジャム</p> <p>パン(県産小麦粉) 野菜スープ</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</p> <p>2個ずつ シューマイ</p> <p>ご飯 ザ・中華煮こみ</p>	<p>16 食育の日 和食献立</p> <p>キャベツとにんじんのごま酢炒め</p> <p>牛乳 いわしのしょうが煮</p> <p>ご飯 かつお菜のみそ汁</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</p> <p>コーンサラダ</p> <p>肉と豆の煮こみご飯 ご飯にかけます</p>	<p>17 お楽しみ献立 ヨーグルト</p> <p>牛乳 さけふりかけ</p> <p>ささみと冬野菜のアーモンドサラダ</p> <p>ご飯 アップルポークシチュー</p>	<p>22 日本全国味めぐり献立(愛知県)</p> <p>うまろーまどだいこんのごま酢和え</p> <p>牛乳 厚焼卵</p> <p>ひきずり</p>	<p>23</p> <p>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</p> <p>豆腐の中華風スープ</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</p> <p>ホキのヤニニョムソース</p> <p>きざみのり</p> <p>キンパ風まぜご飯 卵と厚揚げのどろみスープ</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</p> <p>牛乳 ミニいちごゼリー</p> <p>さばのダブルみそ揚げ</p> <p>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</p> <p>1本ずつ あらびきウインナー</p> <p>はちみつ</p> <p>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</p> <p>だいこんカレー(麦ご飯) ご飯にかけます</p>	<p>30</p> <p>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</p> <p>ししゃもの天ぷら</p> <p>減量ご飯 藍島産わかめ入りかやくうどん</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</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>うま辛鶏団子みそ汁</p>		