



新しい年の始まりです。本年も安全でおいしい給食を作ってお届けします。どうぞよろしくお願ひします。



1月のおすすめ野菜「白菜」

24日「八宝菜」



寒い季節には、白菜と一緒に色々な食材が入っている料理を食べると体が温まります。火を通すと野菜がたっぷり食べられます。ビタミンCが多くて、かせ予防におすすめです。



### 《今月のモリモリキング》



◆可見市でとれた「里芋」

17日(火) 可見のみそ汁

20日(金) けんちん汁

27日(水) さといも汁

◆可見市の大豆で作った「みそ」

17日(火) 可見のみそ汁

27日(金) 厚揚げのねぎみそがけ

◆可見市でとれた米「あさひの夢」

12日(木) キムチチャーハン

26日(木) 五目ごはん

◆可見市でとれた「黒米」

27日(金) 可見の黒米ごはん

◆可見市でとれた「かぶ」

30日(月) 冬野菜シチュー

◆可見市でとれた「大豆」

26日(木) まめまめサラダ

献立は可見市のホームページにのせています。

※都合により献立を変更することがあります。  
※牛乳は毎日つきます。  
◎学校配達  
①ドレッシング  
②卓上しょうゆ  
③マヨネーズ

9日(月)

### 成人の日



10日(火)

きんぴらごぼう



プリのてりやき  
むぎごはん ゆばのすましじる

お正月献立

11日(水)

ゆかりあえ



かぼちゃのてんぷら  
むぎごはん すきやき

東明小リクエスト献立

12日(木)

◎はるさめサラダ



◎ミルクプリン  
キムチチャーハン あげぎょうざのあんかけ

13日(金)

◎ブロッコリーのいそがえ



とりにくのおこうじやき  
なめし しろみそじる

クラスでなめしをませよう。

16日(月)

◎シャキシャキサラダ



ぶたにくとポテトのケチャップがらめ  
コッペパン アルファベットスープ

中学校はスープを焼きそばにかえます。

17日(火)

だいこんとぶたにくのもの



かじゅうクミ(ふどうあじ) サバのしおやき  
むぎごはん 可見のみそじる

18日(水)

◎わかめサラダ



カミカミカレーライス おちやまめ

歯の日献立

19日(木)

かおりたくあんあえ



うどん  
きつねうどん とりにくとこうやどうふのあげがらめ

20日(金)

◎こまつなごまあえ



◎みかん  
サワラのみそネーズがけ  
むぎごはん けんちんじる

23日(月)～27日(金)は、「学校給食週間 特別献立」です。



23日(月)

◎グリーンサラダ



◎ヨーグルト  
ウインナーのトマトソース  
コッペパン ようふうわかめスープ

おすすめ朝ごはん献立

24日(火)

◎だいこんサラダ



ワカサギのあますあん  
むぎごはん はっぼうさい

野菜の日献立

25日(水)

◎キャベツのいそがえ



◎りんご  
とりにくのからあげ  
むぎごはん かきたまじる

旭小リクエスト献立

26日(木)

◎まめまめサラダ



◎いちごクレープ  
ごもくごはん えがのおもとメンチカツ

笑顔のもと献立

27日(金)

きりぼしだいこんとツナののもの



あつあげのねぎみそがけ  
可見のくろまいごはん さといもじる

産地地消献立

30日(月)

◎マカロニサラダ



◎デコボン  
イカのオリーブオイルやき  
くろコッペパン ふゆやさいシチュー

31日(火)

だいずのいそに



ささみカツ  
むぎごはん はくさいのみそじる



### 冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

1月26日(木)

『笑顔のもとメンチカツ』



笑顔のもと

このイラストが入ったメンチカツです。お楽しみに!

# 2023年 1月 学校給食予定献立表

可児市学校給食センター

\* 上段は献立名、分量は小学校分量、単位はすべて(g)です。

10(火)		11(水)		12(木)		13(金)		16(月)		17(火)		18(水)		19(木)		20(金)		23(月)		
お正月献立		東明小リクエスト献立								歯の日								おすめ朝ごはん献立		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
麦ごはん	麦ごはん	キムチチャーハン	菜飯	揚げキョウザのあんかけ	白みそ汁	豚肉とキャベツの炒め	豚肉とキャベツの炒め	焼そば	焼そば	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	うどん	うどん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	コッペパン	コッペパン	
ゆばのすまし汁	すき焼き	春雨サラダ	鶏肉の塩こうじ焼き	春雨サラダ	鶏肉の塩こうじ焼き	豚肉とキャベツの炒め	豚肉とキャベツの炒め	豚肉とキャベツの炒め	豚肉とキャベツの炒め	可児のみそ汁	可児のみそ汁	可児のみそ汁	きつねうどんの汁	きつねうどんの汁	かまぼこカレー	かまぼこカレー	かまぼこカレー	洋風わかめスープ	洋風わかめスープ	
ブリの照り焼き	かぼちゃの天ぷら	棒々鶏ドレッシング	棒々鶏ドレッシング	棒々鶏ドレッシング	棒々鶏ドレッシング	棒々鶏ドレッシング	棒々鶏ドレッシング	棒々鶏ドレッシング	棒々鶏ドレッシング	お茶豆	お茶豆	お茶豆	お茶豆	お茶豆	わかめサラダ	わかめサラダ	わかめサラダ	ウインナーのトマトソース	ウインナーのトマトソース	
まめによろこぶ	りんご	ミルクプリン	ミルクプリン	ミルクプリン	ミルクプリン	ミルクプリン	ミルクプリン	ミルクプリン	ミルクプリン	果汁グミ(ぶどう味)	果汁グミ(ぶどう味)	果汁グミ(ぶどう味)	おかり粉	おかり粉	おかり粉	おかり粉	おかり粉	おかり粉	おかり粉	
牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)
精白米	精白米	アルファ化米	精白米	精白米	精白米	精白米	精白米	コッペパン	コッペパン	精白米	精白米	精白米	うどん	うどん	精白米	精白米	精白米	コッペパン	コッペパン	
米粒麦(大麦)	米粒麦(大麦)	水	米粒麦(大麦)	米粒麦(大麦)	米粒麦(大麦)	米粒麦(大麦)	米粒麦(大麦)	ポンスライス	中華めん	米粒麦(大麦)	米粒麦(大麦)	米粒麦(大麦)	たまねぎ	たまねぎ	米粒麦(大麦)	米粒麦(大麦)	米粒麦(大麦)	ポンスライス	ポンスライス	
しめじ	豚ももスライス	清酒	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	里芋カット	里芋カット	里芋カット	干し椎茸	干し椎茸	干し椎茸	干し椎茸	干し椎茸	干し椎茸	干し椎茸	干し椎茸
だいこん	豚肩ローススライス	たまねぎ	だいこん	だいこん	だいこん	だいこん	だいこん	にんじん	にんじん	白菜	白菜	白菜	白かまぼこ	白かまぼこ	白かまぼこ	白かまぼこ	白かまぼこ	白かまぼこ	白かまぼこ	白かまぼこ
糸かまぼこ	にんじん	白米	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	キャベツ	キャベツ	赤ワイン	赤ワイン	赤ワイン	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ
カットわかめ	カットえのき	にら	カットえのき	カットえのき	カットえのき	カットえのき	カットえのき	ホールコーン	ホールコーン	油揚げ	油揚げ	油揚げ	おろししょうが	おろししょうが	おろししょうが	おろししょうが	おろししょうが	おろししょうが	おろししょうが	おろししょうが
冷凍ゆば	糸こんにやく	カットねぎ	糸こんにやく	糸こんにやく	糸こんにやく	糸こんにやく	糸こんにやく	木綿豆腐	木綿豆腐	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2
カットねぎ	角ふ	白米	白米	白米	白米	白米	白米	白米	白米	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
フレーク(だし用)	白かまぼこ	10	米ぬか油	米ぬか油	米ぬか油	米ぬか油	米ぬか油	米ぬか油	米ぬか油	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
薄口しょうゆ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
天塩	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15
ブリ	50	三温糖	3	天塩	0.4	鶏もも	50	豚もも角切り	35	清酒	1.5	天塩	0.4	カレー粉	0.5	清酒	1	小麦粉	1	小麦粉
清酒	1.5	清酒	1.2	白こしょう	0.02	清酒	1.5	清酒	2	天塩	0.4	カレー粉	0.5	清酒	1	清酒	1	小麦粉	1	小麦粉
濃口しょうゆ	2.5	本みりん	1.2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
三温糖	1.7	和風だしの素	1	ギョウザ	34	濃口しょうゆ	0.5	乱切りポテト	25	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
本みりん	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
清酒	1	かぼちゃ天ぷら用	30	濃口しょうゆ	4	レモン果汁	0.7	揚げ油(大豆油)	4.5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
でんぶ	0.45	小麦粉	6	三温糖	1	三温糖	1.5	でんぶ	0.2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
水	4	でんぶ	1	三温糖	0.2	でんぶ	0.2	水	4	水	4	水	4	水	4	水	4	水	4	水
千切りごぼう	30	天塩	0.1	水	4	水	4	水	4	水	4	水	4	水	4	水	4	水	4	水
にんじん	10	揚げ油(大豆油)	3	マロニー	4	キャベツ	15	千切りごぼう	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
つきこんにやく	7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
つきこんにやく	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
さやいんげん	8	にんじん	10	チンゲン菜	15	刻みのり	0.3	きゅうり	10	きゅうり	10	きゅうり	10	きゅうり	10	きゅうり	10	きゅうり	10	きゅうり
米ぬか油	0.5	きゅうり	12	ホールコーン	8	すりごま	2	ソイドレッシング	6	ソイドレッシング	6	ソイドレッシング	6	ソイドレッシング	6	ソイドレッシング	6	ソイドレッシング	6	ソイドレッシング
濃口しょうゆ	2.3	ゆかり粉	0.6	棒々鶏ドレッシング	7	卓上しょうゆ	1.8	卓上しょうゆ	1.8	卓上しょうゆ	1.8	卓上しょうゆ	1.8	卓上しょうゆ	1.8	卓上しょうゆ	1.8	卓上しょうゆ	1.8	卓上しょうゆ
三温糖	1.8	りんご	30	ミルクプリン	60	ミルクプリン	60	ミルクプリン	60	ミルクプリン	60	ミルクプリン	60	ミルクプリン	60	ミルクプリン	60	ミルクプリン	60	ミルクプリン
本みりん	1.5	りんご	30	りんご	30	りんご	30	りんご	30	りんご	30	りんご	30	りんご	30	りんご	30	りんご	30	りんご
和風だしの素	0.5	和風だしの素	0.5	和風だしの素	0.5	和風だしの素	0.5	和風だしの素	0.5	和風だしの素	0.5	和風だしの素	0.5	和風だしの素	0.5	和風だしの素	0.5	和風だしの素	0.5	和風だしの素
まめによろこぶ	8	まめによろこぶ	8	まめによろこぶ	8	まめによろこぶ	8	まめによろこぶ	8	まめによろこぶ	8	まめによろこぶ	8	まめによろこぶ	8	まめによろこぶ	8	まめによろこぶ	8	まめによろこぶ
小626 kcal	中787 kcal	644・821	603・710	600・768	601	763	659・828	658・851	694・849	615・779	635・779									

※加工食品の詳しい成分等の情報が必要な方は、給食センターまでお問合せください。1人当たりの使用量は、小学校3・4年生の量です。中学校は1.3倍量です。

24(火)		25(水)		26(木)		27(金)		30(月)		31(火)	
野菜の日献立		旭小リクエスト献立		笑顔のもと献立		地産地消献立					
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
麦ごはん	麦ごはん	五目ごはん	可児の黒米ごはん	黒コッペパン	黒コッペパン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん
八宝菜	かきたま汁	笑顔のもとメンチカツ	里芋汁	冬野菜シチュー	冬野菜シチュー	白菜のみそ汁	白菜のみそ汁	白菜のみそ汁	白菜のみそ汁	白菜のみそ汁	白菜のみそ汁
ワカサギの甘酢あん	鶏肉のから揚げ	まめ豆サラダ	厚揚げのねぎみそかけ	イカのオーブンオイル焼き	イカのオーブンオイル焼き	ささみカツ	ささみカツ	ささみカツ	ささみカツ	ささみカツ	ささみカツ
大根サラダ	キャベツの磯香あえ	ごまドレッシング	切干大根とツナの煮物	マカロニサラダ	マカロニサラダ	大豆の磯煮	大豆の磯煮	大豆の磯煮	大豆の磯煮	大豆の磯煮	大豆の磯煮
棒々鶏ドレッシング	棒々鶏ドレッシング	いちごクレープ	いちごクレープ	いちごクレープ	いちごクレープ	いちごクレープ	いちごクレープ	いちごクレープ	いちごクレープ	いちごクレープ	いちごクレープ
牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)
精白米	精白米	アルファ化米	精白米	精白米	精白米	精白米	精白米	精白米	精白米	精白米	精白米
米粒麦(大麦)	米粒麦(大麦)	水	米粒麦(大麦)	米粒麦(大麦)	米粒麦(大麦)	米粒麦(大麦)	米粒麦(大麦)	米粒麦(大麦)	米粒麦(大麦)	米粒麦(大麦)	米粒麦(大麦)
豚ももスライス	たまねぎ	にんじん	里芋カット	たまねぎ	たまねぎ	白菜	白菜	白菜	白菜	白菜	白菜
おろししょうが	カットえのき	8	ささがきごぼう	10	10	10	10	10	10	10	10
清酒	0.5	木綿豆腐	15	干し椎茸	0.8	干し椎茸	0.8	干し椎茸	0.8	干し椎茸	0.8
にんじん	15	液卵	12	かぶカット	20	油揚げ	3	油揚げ	3	油揚げ	3
たけのこ水煮(短冊)	15	カットわかめ	0.2	五目切りこんにやく	10	白かまぼこ	8	小麦粉	4.2	カットわかめ	0.2
たまねぎ	20	カットねぎ	5	米ぬか油	0.5	カットねぎ	5	米ぬか油	2.8	カットねぎ	5
白菜	45	フレーク節(だし用)	2.5	濃口しょうゆ	4.5	フレーク節(だし用)	2.5	牛乳(調理用)	30	煮干し(だし用)	2.5
白かまぼこ	10	薄口しょうゆ	3	清酒	2	薄口しょうゆ	3	洋風だしの素	1.2	赤みそ	3
うずら卵	25	天塩	0.2	三温糖	0.8	天塩	0.15	天塩	0.4	白みそ	4
米ぬか油	0.5	でんぶ	0.5	和風だしの素	0.7	白こしょう	0.02	白こしょう	0.02	白こしょう	0.02
三温糖	0.3	鶏もも	50	生揚げ	50	生クリーム	5	鶏ささみ	50	鶏ささみ	50
薄口しょうゆ	2.5	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
清酒	1.5	清酒	1.5	清酒	1.5	清酒	1.5	清酒	1.5	清酒	1.5
オイスターソース	1	おろしこんにやく	0.3	揚げ油(大豆油)	4	三温糖	5.2	白ワイン	1.5	白こしょう	0.02
中華風だしの素	1.2	おろししょうが	1	清酒	1	天塩	0.1	小麦粉	3	小麦粉	3
天塩	0.15	濃口しょうゆ	2.3	大豆水煮	5	本みりん	1	白こしょう	0.02	パン粉	7
白こしょう	0.01	でんぶ	9	大豆水煮(可児市産)	5	カットねぎ	3	薄口しょうゆ	0.8	揚げ油(大豆油)	3.5
でんぶ	2.5	揚げ油(大豆油)	4	むぎ枝豆	10	でんぶ	0.4	おろしこんにやく	0.2	トマトケチャップ	2
ワカサギ	40	キャベツ	30	きゅうり	20	水	10	レモン果汁	1	ウスターソース	5
清酒	1.5	チンゲン菜	12	切り干し大根	5.5	ツイストマカロニ	5	清酒	0.5	三温糖	1.7
でんぶ	4	にんじん	8	ごまドレッシング	5	にんじん	8	キャベツ	20	水	3
小麦粉	2	刻みのり	0.3	2	2	2	2	2	2	2	2
揚げ油(大豆油)	2	すりごま	2	いちごクレープ	35	むぎ枝豆	8	冷凍ほうれん草	8	8	8
濃口しょうゆ	3	卓上しょうゆ	1.8	卓上しょうゆ	1.8	卓上しょうゆ	1.8	卓上しょうゆ	1.8	卓上しょうゆ	1.8
本みりん	1	卓上しょうゆ	1.8	卓上しょうゆ	1.8	卓上しょうゆ	1.8	卓上しょうゆ	1.8	卓上しょうゆ	1.8
三温糖	1.5	りんご	30	りんご	30	りんご	30	りんご	30	りんご	30
米酢	2.5	りんご	30	りんご	30	りんご	30	りんご	30	りんご	30
水	5	水	5	水	5	水	5	水	5	水	5
だいこん	40	きゅうり	15	にんじん	10	にんじん	10	にんじん	10	にんじん	10
棒々鶏ドレッシング	5	棒々鶏ドレッシング	5	棒々鶏ドレッシング	5	棒々鶏ドレッシング	5	棒々鶏ドレッシング	5	棒々鶏ドレッシング	5
644・837	655・834	689・824	629・819	623・783	638・822						

※学校給食で使われている岐阜県産産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、可児市、JA中央から一部補助を受けています。