

# 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

中学校【若松・八幡東・八幡西・戸畑区】

月	火	水	木	金
<p>8</p> <p><b>成人の日</b></p>	<p>9</p>	<p>10</p> <p>田作り</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>もやしの酢の物</p> <p>豚肉とじゃがいもの含め煮</p>	<p>11 行事食 鏡開き 紅白なます</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>ツナそばろご飯</p> <p>白玉雑煮</p> <p>ご飯に混ぜます</p>	<p>12 お楽しみ献立 キャベツソテー</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>中濃ソース</p> <p>フィッシュフライ</p> <p>チョコクレープ</p> <p>ABCスープ</p>
<p>15</p> <p>牛乳</p> <p>あまおういちごジャム</p> <p>キャロットラペ</p> <p>かぼちゃグラタン</p> <p>パン(県産小麦粉)</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>16</p> <p>アーモンドいりこ</p> <p>牛乳</p> <p>2個ずつ</p> <p>シューマイ</p> <p>ご飯に混ぜます</p> <p>ひじきの混ぜご飯(麦ご飯)</p> <p>中華スープ</p>	<p>17</p> <p>黄桃(缶)</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯にかけます</p> <p>ドライカレー</p> <p>豆のチャウダー</p>	<p>18 カミカミ献立 筑前煮</p> <p>福岡県の郷土料理</p> <p>牛乳</p> <p>1尾ずつ</p> <p>ご飯</p> <p>いわしかりかりフライ</p> <p>かぶのみそ汁</p>	<p>19 食育の日 和食献立</p> <p>はくさいのゆず香和え</p> <p>福岡県の郷土料理</p> <p>牛乳</p> <p>さばのしょうが煮</p> <p>ご飯</p> <p>だぶ</p>
<p>22</p> <p>若松潮風キャベツのコールスロー</p> <p>牛乳</p> <p>1本ずつ</p> <p>米粉パン(県産小麦粉)</p> <p>あらびきウインナー</p> <p>ホワイトシチュー</p>	<p>23</p> <p>あさりの佃煮</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>はるさめのごま酢和え</p> <p>豆腐入り中華風煮</p>	<p>24 小学生レシピコンクール献立</p> <p>ブロッコリー</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>レバーのオーロラソース</p> <p>さけふりかけ</p> <p>ご飯</p> <p>だいこんのどろりスープ</p>	<p>25 北九州市制60周年記念献立</p> <p>北九州市の郷土料理</p> <p>牛乳</p> <p>大葉春菊とキャベツのごま和え</p> <p>いわしのぬかみそだき</p> <p>ご飯</p> <p>バナナ</p> <p>藍島産わかめのみそ汁</p>	<p>26</p> <p>野菜のアーモンド炒め</p> <p>牛乳</p> <p>焼のり</p> <p>ご飯</p> <p>いわしのみりん干し</p> <p>煮こみうどん</p>
<p>29 野菜の日献立</p> <p>牛乳寒天入りミックスフルーツ</p> <p>牛乳</p> <p>ゆで卵</p> <p>ご飯にかけます</p> <p>だいこんカレー(麦ご飯)</p>	<p>30</p> <p>じゃがいもとソーセージのマスタード炒め</p> <p>牛乳</p> <p>りんごジャム</p> <p>胚芽パン</p> <p>鮭のチーズ焼き</p> <p>野菜スープ</p>	<p>31</p> <p>みかん</p> <p>牛乳</p> <p>納豆</p> <p>ご飯</p> <p>だいこんと豚肉のごまみそ煮</p> <p>むらくも汁</p>	<p>1月24日から30日までは、  <b>全国学校給食週間</b>です。</p>	