

# 1月の献立



\*季節の食材 … ほうれんそう、小松菜、うまかろーま、かつお菜、ブロッコリー  
だいこん、キャベツ、かぶ、はくさい、みずな  
\*地場産食材 … ほうれんそう、小松菜、うまかろーま、かつお菜、ブロッコリー  
だいこん、キャベツ、かぶ、みずな、たけのこ、わかめ、じゃがいも

中学校【門司・小倉北・小倉南区】

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>16日 韓国風いりこの佃煮（ミョルチポックム）</p>				
<p>12 成人の日</p>	<p>13 若松潮風キャベツの コールスロー</p> <p>牛乳</p> <p>黒豆きなこ クリーム</p> <p>ホキのコロコロ カレーニエル</p> <p>胚芽パン</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>14 カミカミ献立</p> <p>牛乳</p> <p>黒豆</p> <p>紅白なます</p> <p>お魚 ふりかけ</p> <p>ご飯</p> <p>豚肉とじゃがいもの含め煮</p>	<p>15 大学コラボ献立(九州女子大学)</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ミートローフに トマトソースを かけます</p> <p>ミックス ジャム</p> <p>パン</p> <p>おからミートローフ</p> <p>マカロニ豆乳スープ</p>	<p>16 ワールドツアー2025(韓国) 韓国風いりこの佃煮</p> <p>牛乳</p> <p>きんとん</p> <p>ご飯に混ぜます</p> <p>ツナと凍り豆腐の 混ぜご飯</p> <p>白玉雑煮</p>
	<p>19 食育の日 和食献立 筑前煮</p> <p>牛乳</p> <p>わかさぎの香味揚げ</p> <p>かぶとうまかろーまのみそ汁</p> <p>ご飯</p>	<p>20 野菜のアーモンド炒め</p> <p>牛乳</p> <p>いわしのみりん干し</p> <p>減量ご飯</p> <p>藍島産わかめ入りかやくうどん</p>	<p>21 遠賀町の献立</p> <p>牛乳</p> <p>あさりと野菜の ごま酢和え</p> <p>納豆(たれ付)</p> <p>とりすき</p> <p>ご飯</p>	<p>22 お楽しみ献立</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツソテー</p> <p>ミニあまおう いちごゼリー</p> <p>コロコロ 照り焼きチキン</p> <p>ご飯</p> <p>ブロッコリーのチャウダー</p>
	<p>26 野菜の日献立 中学生レシピコンクール献立</p> <p>牛乳</p> <p>厚揚げの彩りチーズ焼き</p> <p>穀物 ふりかけ</p> <p>ご飯</p> <p>冬野菜のポトフ</p>	<p>27 日本全国味めぐり(山形県)</p> <p>牛乳</p> <p>小松菜のたくあん炒め</p> <p>ご飯にのせます</p> <p>鮭そぼろご飯</p> <p>いも煮</p>	<p>28</p> <p>牛乳</p> <p>コンソメポテト</p> <p>チョコ大豆 クリーム</p> <p>チーズ入り スクランブルエッグ</p> <p>パン(県産小麦粉)</p> <p>豆と野菜のスープ</p>	<p>29 北九州市・福岡県の郷土料理</p> <p>牛乳</p> <p>磯香和え</p> <p>さばのじんだ煮</p> <p>だぶ</p> <p>ご飯</p>
	<p>30 ゆで野菜サラダごま風味</p> <p>牛乳</p> <p>ゆで卵</p> <p>だいこんカレー (麦ご飯)</p> <p>ご飯にかけます</p>			