

# 1月 もりつけ表

令和7年度  
氷見市立十三中学校

月	火	水	木	金
12  成人の日	13 メンチカツ 小松菜のしそごまあえ さつま汁 ご飯	14 コーンシュウマイ ごま酢和え マーボー豆腐 ご飯	15 赤魚のたれがけ 小松菜のコーンあえ 卵と豆腐の中華スープ ご飯	16 チキンナゲット 海藻サラダ クリームスープパスタ コッペパン
19 ドライカレーの具 焼きポテト 野菜スープ ご飯	20 豚肉と春雨の中華炒め ポテトサラダ わかめスープ ご飯	21 卵のベーコン巻き パンサンスー ピリ辛みそ鍋 ご飯	22 いわしの梅煮 小松菜と切り干し大根のひたし すき焼き煮 ご飯	23 春巻 ごぼうサラダ ミネストローネ コッペパン
26 ひみコロかき揚げ れんこんのごまみそ和え ばち汁 五穀米ご飯	27 チーズオムレツ フレンチサラダ ミートソース ロールパン・ソフト麺	28 みかん ビビンバの具 ナムル 中華スープ ご飯	29 いちごジャム コロッケ ゆで野菜 コンソメスープ コッペパン	30 ウインナー ヨーグルトサラダ ポークカレー 麦ご飯

令和7年度の給食週間のテーマ「未来に向かって～プレイバック昭和100年」

2026年は昭和元年(1926年)から起算して満100年ということで、27日～30日は昭和の各年代の給食を再現した献立です。

26日は、世界自然保護基金が発表した「未来の食材50」(Future 50 Foods)を使用した献立です。栄養価が高く、環境負荷が少なく、気候変動に強く、入手しやすく、生産過程での人権リスクが低いといった基準で選ばれた50種類の食材です。その中でもキヌア・ごま・シコクビエ・ほうれん草・れんこん・チンゲン菜・ごま・えのき・わかめ・大豆を献立に取り入れています。