2025年1月　滋賀県立彦根工業高等学校　献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	7	8	9	10
	始業式	カレーライス 大根ツナサラダ 牛乳	ごはん 筑前煮 小松菜のごま和え お雑煮風みそ汁 牛乳	麦ごはん チーズカツ もやしとニラの炒め物 みそ汁（わかめ） 牛乳
13	14	15	16	17
成人の日	ごはん メンチカツ いんげんとツナの甘辛炒め のっぺい汁 牛乳	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	親子丼 みそ汁（白菜） 牛乳	麦ごはん 牛肉入りコロッケ きんぴらごぼう みそ汁（きのこ） 牛乳
20	21	22	23	24
ごはん ハンバーグ もやし炒め みそ汁（豆腐） 牛乳	豚肉のスタミナ丼 かきたまスープ 牛乳	ちゃんぽん麺 肉団子甘酢あんがらめ 牛乳	ごはん 野菜カレーロール 切干大根のサラダ みそ汁（たまご） 牛乳	麦ごはん 鮭の塩焼き 白菜のおかか和え さつま汁 牛乳 給食開始時に似た献立
27	28	29	30	31
麦ごはん かしわのじゅんじゅん 赤こんにゃくとしめじのソテー 牛乳 特産物を使った献立	ごはん トマトミートオムレツ クリームシチュー 牛乳 リクエスト献立	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーソテー コンソメスープ 牛乳 リクエスト献立	うなたま丼 すまし汁 牛乳 リクエスト献立	麦ごはん 肉野菜の塩炒め 春巻き 白菜の中華スープ 牛乳

※　献立は材料･調理の都合で変更することがあります。

1月24日から30日は全国学校給食週間です

学校給食は、明治２２（１８８９）年にお弁当を持って来られない子どもたちのために始まりました。現在では、学校給食は、栄養摂取だけではなく、自分自身で健康や食事について考える教材としての役割も担っています。生涯にわたって健やかに生きるための基礎として、食生活を正しくコントロールしていく力を身

かしわのじゅんじゅん

「かしわのじゅんじゅん」の「かしわ」は鶏肉のことです。「じゅんじゅん」とは、びわ湖で捕れた魚や牛肉、鶏肉などをすき焼き風に甘辛く味付けした料理です。主に沖島や湖北などの家庭で食べられてきました。 熱くなった鍋に具材を入れた時の「じゅんじゅん」という音から名付けられたともいわれています。

今月の平均栄養価
エネルギー　806kcal　/　たんぱく質　エネルギーの15.8%　　脂質　エネルギーの29.1％　/ カルシウム　342 mg
鉄分　4.6 mg　/　食物繊維　7.2g　/ 塩分相当量　2.8 g