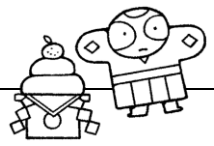
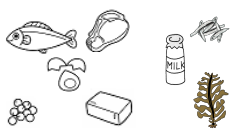
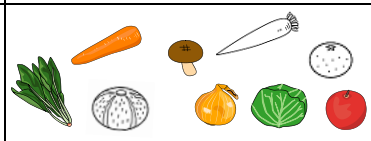


令和4年　1月

学 校 給 食 予 定 献 立 表

修正版　1/7

赤磐市立吉井学校給食センター

日付		献立名	【赤】のなかま 主に体をつくる	【緑】のなかま 主に体の調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーとなる	エネルギー（kcal）	家庭でとりたい食品
							
11	(火)	しょうがうどん　牛乳 白菜のレモン和え　栗きんとん風蒸しパン	牛乳　かまぼこ わかめ　油あげ	たまねぎ　もやし えのきたけ　しょうが **ねぎ　はくさい** **だいこん**　こまつな	うどん　さとう 蒸しパン粉　くり さつまいも	小：680 中：805	くだもの たまご
12	(水)	ゆかりごはん　牛乳　七草の献立 さばの西京焼き　七草入りすまし汁	牛乳　さば みそ　かまぼこ	にんじん　**だいこん** せり　**はくさい** **ねぎ**　赤じそ	**米**　麦	小：680 中：769	きのこ類 乳・乳製品
13	(木)	野沢菜入りチャーハン　牛乳 揚げ春巻き　中華スープ	牛乳　ちりめん ぶた肉	たまねぎ　にんじん　キャベツ とうもろこし　たまねぎ たけのこ　しいたけ **はくさい**　のざわな	**米**　麦 サラダ油　ごま油 あげ油　はるさめ でんぷん	小：650 中：741	淡色野菜 豆・大豆製品
14	(金)	コッペパン　牛乳　ほうれん草オムレツ 野菜のコンソメ煮　いちじくジャム	牛乳　たまご とり肉	セロリー　にんじん たまねぎ　**だいこん** **キャベツ**　いんげん ほうれんそう　いちじく果汁	コッペパン　じゃがいも サラダ油　さとう	小：645 中：769	骨ごとたべられる小魚
17	(月)	ごはん　牛乳　とり肉の照り焼き たくあん和え　すまし汁	牛乳　とり肉 とうふ　わかめ	**にんにく　はくさい** **キャベツ**　にんじん たまねぎ　えのきたけ **ねぎ**　たくあん	**米**　麦 さとう　ごま	小：619 中：750	いも類 ナッツ類
18	(火)	みそラーメン　牛乳　カミカミの日 かみかみ和え　一口ゼリー（グレープ）	牛乳　さきいか みそ　ぶた肉	**にんにく　はくさい** にんじん　**だいこん** **きくらげ　ねぎ** **キャベツ**　グレープ果汁	中華めん　サラダ油 ごま油　さとう	小：604 中：713	海藻類 青菜
19	(水)	三色丼　牛乳 大根のみそ汁	牛乳　油あげ みそ　とり肉	ほうれんそう　いんげん　しょうが にんじん　**はくさい** **だいこん**　たまねぎ しいたけ　**ねぎ**	**米**　麦 さとう	小：617 中：740	たまご 乳・乳製品
20	(木)	ごはん　牛乳 ゆずみそおでん　白菜の塩炒め	牛乳　とり肉 がんもどき　平天 うずら卵　みそ ウィンナー　こんぶ	にんじん　**だいこん** こんぶ　**はくさい** ぶなしめじ　しょうが ゆず果汁	**米**　麦 こんにゃく　さといも さとう　サラダ油	小：625 中：733	骨ごとたべられる小魚
21	(金)	コッペパン　牛乳　クジラ肉のオーロラソース にんじんのソテー　野菜スープ　カミカミの日	牛乳　くじら肉 みそ　ベーコン	にんじん　**キャベツ** えだまめ　たまねぎ えのきたけ　ほうれんそう	コッペパン　サラダ油 じゃがいも　あげ油 さとう	小：667 中：790	緑黄色野菜 くだもの
24	(月)	豆ごはん　牛乳 蒸ししゅうまい　八宝菜	牛乳　ぶた肉 かまぼこ　いか	えだまめ　しょうが にんじん　たまねぎ **はくさい　ねぎ** たけのこ　もやし	**米**　麦 サラダ油　ごま油 でんぷん	小：643 中：745	青菜 いも類
25	(火)	すき焼きうどん　牛乳 ひじきのサラダ　ヨーグルト	牛乳　かつおぶし 牛肉　ひじき ヨーグルト	とうもろこし　**はくさい** たまねぎ　**白ねぎ** にんじん　**ごぼう** **しいたけ　キャベツ**	うどん　さとう ごま油	小：620 中：705	ナッツ類 青魚
26	(水)	ポークカレー　牛乳 冬野菜のサラダ	牛乳　ぶた肉	**にんにく**　にんじん たまねぎ　グリンピース とうもろこし　りんご ブロッコリー **だいこん**　ゆず果汁	**米**　麦 じゃがいも　サラダ油 さとう　カレールウ	小：665 中：767	たまご きのこ類
27 中3なし	(木)	ごはん　牛乳　さわらののりマヨネーズ焼き とん汁　みかんゼリー	牛乳　さわら ぶた肉　みそ のり	**ごぼう　だいこん** にんじん　**はくさい** みかん果汁	**米**　麦 こんにゃく　さとう ノンエッグマヨネーズ	小：635 中：742	乳・乳製品 緑黄色野菜
28 中3なし	(金)	黒糖パン　牛乳　スコップコロッケ キャベツサラダ　もち麦スープ	牛乳　ぶた肉 ベーコン	たまねぎ　**キャベツ** とうもろこし　セロリー だいこん　にんじん えのきたけ　こまつな	黒糖パン　サラダ油 じゃがいも　パン粉 さとう　もち麦	小：685 中：764	豆、豆製品 たまご
31	(月)	ごはん　牛乳 肉じゃが　白菜の甘酢和え	牛乳　牛肉 油あげ	にんじん　たまねぎ **はくさい**　とうもろこし しょうが	**米**　麦 じゃがいも　こんにゃく さとう　ごま	小：685 中：781	くだもの 海藻類

全国学校給食週間

※給食物資の供給状況により予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。なお使用食材について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。
☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3つ以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。

☆今月の給食にでる旬のたべもの☆

ねぎ　こまつな　さつまいも
ほうれんそう　ブロッコリー　大根　キャベツ　はくさい
にんじん　ごぼう　ゆず

栄養摂取量　月平均（　）は基準値

	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	665(650)	754(830)
たんぱく質(%)	24.1(21～33)	30.0(27～42)
脂質(%)	19.8(14～22)	21.3(18～28)