令和 5 年 1 月

学校給食予定献立表

赤磐市立中央学校給食センター

日	曜日	献立名	【赤】のなかま 主にからだを つくる	【緑】のなかま 主にからだの 調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーの もとになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	家庭で とりたい 食品
11	水	あなごのちらしずし 牛乳 れんこんのはさみあげ 七草入り赤だし でこぽん	牛乳 高野どうふ かまぼこ あなご とり肉 油あげ とうふ みそ	かんぴょう にんじん ごぼう 干ししいたけ えだまめ れんこん たまねぎ はくさい せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ でこぽん	**米** さとう 小麦粉 パン粉 あげ油	658 788	いも類 海そう類
12	木	ごはん 牛乳 さけの塩焼き ブロッコリーのおかかあえ 手まりふのすまし汁	牛乳 さけ かつお節 かまぼこ わかめ	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ **黄にら**	**米** 麦 さとう ふ ドレッシング	674 782	大豆・大豆製品 きのこ類
★ 13	金	ソフトめんのデミグラスソース 牛乳 あかいわの日 ひじきマリネ だいだいの豆乳ムース	牛乳 牛肉 ひじき 豆乳	**にんにく** にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム **生しいたけ** グリンピース **だいこん** えだまめ だいだい果汁	ソフトめん サラダ油 ハヤシルウ さとう 水あめ	693 792	青魚 たまご
★ 16	月	シーフードピラフ 牛乳 あかいわの日 グリルチキンのきのこソースかけ 冬野菜スープ 幼:いもけんぴパリッシュ 小中:原宿ドッグ(チーズ)	牛乳 えび いか ほたて とり肉 かまぼこ チキンブイヨン 幼:カタクチイワシ 小中:たまご チーズ	**にんにく** にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース しめじ えのきたけ **だいこん** ブロッコリー **はくさい**	**米** 麦 オリーブ油 じゃがいも さとう 幼:さつまいも あげ油 水あめ 小中:小麦粉	695 756	くだもの 青菜
17	火	セルフきんぴらサンド きざみのり 牛乳 わかさぎフライ 塩こんぶあえ ぜんざい	牛乳 とり肉 のり わかさぎ こんぶ あずき	ごぼう にんじん **キャベツ** きゅうり	パン ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 パン粉 あげ油 さとう 白玉もち	710 876	きのこ類 いも類
★ 18	水	ごはん 牛乳 あかいわの日 ぶた肉のバーベキューソース焼き ワンタンスープ ぽんかん	牛乳 ぶた肉 ほたて とり肉	**にんにく** たまねぎ ピーマン 赤ピーマン すりおろしりんご レモン果汁 にんじん たけのこ もやし 干ししいたけ **ねぎ** ぽんかん	**米** 麦 さとう ごま油 ワンタンの皮	691 805	大豆・大豆製品 海そう類
19	木	ごはん 牛乳 ぶりのてり焼き なます はんぺんのすまし汁 二十日正月の献立	牛乳 ぶり かつお節 はんぺん わかめ	**だいこん** にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	**米** 麦 さとう	642 783	貝類 くだもの
20	金	肉うどん 牛乳 幼小:ちくわのいそべあげ 中:いかの天ぷら ゆかりおかかあえ 洋なしゼリー	牛乳 牛肉 ちくわ かつお節 幼小:ちくわ アオサ 中:いか	**ごぼう** たまねぎ にんじん **ねぎ** キャベツ こまつ菜 赤しそ 洋なし	うどん さとう 小麦粉 あげ油 でんぷん	685 829	ごまなどの種実類 牛乳・乳製品
★ 23	月	ごはん 牛乳 あかいわの日 さわらの塩こうじ焼き 和食文化をつたえよう 白菜のゆず香あえ とん汁	牛乳 さわら こんぶ かつお節 ぶた肉 とうふ みそ	はくさい だいこん葉 にんじん ゆず果汁 **ごぼう だいこん** ねぎ	**米** 麦 さとう さつまいも	674 779	くだもの きのこ類
24	火	黒とうパン 牛乳 ツナのカップ焼き 防災スープ みかん	牛乳 ツナ ひよこまめ 魚肉ソーセージ チキンブイヨン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ **だいこん キャベツ** みかん	パン 黒糖 じゃがいも 米粉フレーク ノンエッグマヨネーズ 米粉マカロニ	673 790	青菜 海そう類
★ 25	水	牛ごぼう丼 牛乳 あかいわの日 じゃこのかみかみあえ よくかんで食べよう ジャージーヨーグルト	牛乳 牛肉 ちりめん ヨーグルト	しょうが ごぼう れんこん たまねぎ にんじん こんにゃく 干ししいたけ **ねぎ** **キャベツ** ほうれん草	**米** 麦 さとう ごま油	695 785	いも類 大豆・大豆製品
★ 26	木	黒豆ごはん 牛乳 あかいわの日 とり肉のパスクラサンソース 産地を応援しよう 地産汁	牛乳 **黒大豆** とり肉 豆乳 油あげ	**えだまめ** たまねぎ しょうが にんにく **パスクラサンピューレ** にんじん **だいこん** こんにゃく はくさい ねぎ	**米** でんぷん あげ油 サラダ油 **さといも**	675 772	小魚 海そう類
27	金	キムチラーメン 牛乳 しゅうまい ほうれん草とコーンのナムル 食べ残しをなくそう	牛乳 ぶた肉 かまぼこ みそ	にんじん **キャベツ** たまねぎ きくらげ メンマ **ねぎ** 白菜キムチ ほうれん草 とうもろこし もやし	中華めん ごま油 しゅうまいの皮 さとう パン粉 でんぷん	649 787	牛乳・乳製品 根菜
★ 30	月	ごはん 牛乳 ミルメーク あかいわの日 オーロラくじら カリフラワーのサラダ とうふとチンゲン菜のスープ	牛乳 くじら みそ ほたて とうふ チキンスープ	カリフラワー **キャベツ** きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ **生しいたけ** チンゲン菜	**米** 麦 でんぷん さとう あげ油 ドレッシング ミルメーク	689 800	くだもの いも類
★ 31	火	コッペパン 牛乳 ニューピオーネジャム あかいわの日 ポークビーンズ たこのカラフルサラダ	牛乳 **大豆** ぶた肉 たこ	**にんにく** たまねぎ にんじん **キャベツ** マッシュルーム さやいんげん ブロッコリー 赤ピーマン とうもろこし ぶどう レモン果汁	パン サラダ油 さとう じゃがいも ドレッシング 水あめ	690 813	ごまなどの種実類 青魚

学校給食週間

★・赤磐市内の学校給食センターでは、赤磐産の物資を1日3品目以上使用した日について「あかいわの日★」としています。

みなさんの体と心をつくる
大切な給食。
今年も安心・安全・おいしい
給食をめざし、心をこめて作り、
お届けします。