令和5年 1月 学 校 給 食 予 定 献 立 表

赤磐市立東学校給食センター

日付	献立名	【赤】の食品 おもに体をつくる	【緑】の食品 おもに体の調子を整える	【黄】の食品 おもにエネルギーのもとになる	エネルギー (kcal)	家庭でとりたい食品
11（水）	カうどん　牛乳 水菜のはりはりづけ かみかみ黒豆	とり肉　かまぼこ わかめ　油あげ 牛乳　かみかみ黒豆	にんじん　たまねぎ ごぼう　干ししいたけ **白ねぎ**　みずな 切り干しだいこん	うどん　さとう もち	小 668 中 775	果物
12（木）	コッペパン　牛乳 とり肉のバジルソース焼き コーンポタージュ　りんごジャム	牛乳　とり肉 ベーコン　とう乳	エリンギ　にんにく たまねぎ　マッシュルーム にんじん　パセリ とうもろこし　りんご果汁	パン　じゃがいも ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰﾎﾜｲﾄﾙｳ さとう　ﾊﾞｼﾞﾙｿｰｽ 水あめ	小 660 中 802	牛乳・乳製品
13（金）	チンジャオロース丼　牛乳 もやしの梅おかかあえ	牛肉　牛乳 かつおぶし	たまねぎ　しめじ たけのこ　にんじん カラーピーマン　ピーマン 小松菜　もやし　ねりうめ	麦　**米** さとう　ごま油 でん粉	小 616 中 735	大豆・大豆製品
16（月）	ごはん　牛乳 ぶた肉のしょうがいため 花野菜のあまずあえ	牛乳　ぶた肉	しょうが　たまねぎ エリンギ　にんじん **ねぎ**　ブロッコリー カリフラワー	**米**　麦 じゃがいも　さとう	小 634 中 756	海藻
17（火）	**【あかいわの日】** ごはん　牛乳 さけのねぎだれかけ ちゃんこなべ	牛乳　さけ あつあげ　とり肉 みそ	**ねぎ**　しょうが レモン果汁　にんじん **だいこん**　たまねぎ **はくさい**　にら	**米**　麦 さとう　ごま油 はるさめ	小 650 中 755	いも類
18（水）	テンペ入りジャージャーめん　牛乳 バンバンジー	ぶた肉　テンペ みそ　牛乳 ササミ	しょうが　きゅうり　にんにく にんじん　たまねぎ **キャベツ**　干ししいたけ チンゲンサイ　もやし　とうもろこし	ソフトめん　ごま油 さとう　でん粉	小 666 中 799	小魚
19（木）	セルフたまごサンド　牛乳 もち麦入りミネストローネ いちごクレープ	たまご　ハム 牛乳　とり肉	キャベツ　きゅうり たまねぎ　にんじん マッシュルーム　セロリ トマト缶　えだまめ　トマトピューレ	パン　もち麦 じゃがいも　いちごクレープ さとう　ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ノンエッグマヨネーズ	小 709 中 850	青菜
20（金）	カレーライス　牛乳 大根サラダ 福神づけ	牛乳　牛肉 とりレバー	にんにく　にんじん たまねぎ　とうもろこし **だいこん**　福神づけ ゆず果汁	さとう　じゃがいも 麦　**米** カレールウ　サラダ油	小 649 中 774	大豆・大豆製品

給食週間

赤磐市の給食週間のテーマは「あなたはどれ推し!?食育ピクトグラム」です。
食育ピクトグラムとは食育の取り組みを誰にでもわかりやすく発信するためにつくられた絵文字です。
食育ピクトグラムを意識した献立が登場します。

23（月）	**【あかいわの日】** ごはん　牛乳 さわらの塩こうじ焼き 白菜のゆず香あえ　とん汁 11 和食文化を伝えよう	牛乳　さわら こんぶ　かつおぶし ぶた肉　みそ	**はくさい**　にんじん だいこん葉　ゆず果汁 こんにゃく　だいこん **ごぼう**　**ねぎ**	**米**　麦 さつまいも	小 642 中 760	青菜
24（火）	**【あかいわの日】** 黒豆ごはん　牛乳 とり肉のパスクラサンソース 地産汁 9 産地を応援しよう	**黒大豆**　牛乳 とり肉　とう乳 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**　にんじん **はくさい**　**白ねぎ**　だいこん　こんにゃく	**米**　でん粉 あげ油　サラダ油 **さといも**　さとう	小 654 中 783	緑黄色野菜
25（水）	キムチラーメン　牛乳 しゅうまい コーンとほうれん草のナムル 8 食べ残しをなくそう	ぶた肉　牛乳 かまぼこ	たまねぎ　**キャベツ** にんじん　キムチ めんま　しょうが　**ねぎ**　とうもろこし きくらげ　もやし　ほうれん草	中華めん　サラダ油 さとう　ごま油 パン粉　でん粉 小麦粉	小 625 中 761	牛乳・乳製品
26（木）	黒とうパン　牛乳 ツナのカップ焼き 防災スープ　みかん 7 災害にそなえよう	牛乳　ツナ 粉チーズ　ウインナー	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　パセリ キャベツ　**だいこん** とうもろこし　みかん	パン　黒ざとう じゃがいも　米粉マカロニ ノンエッグマヨネーズ	小 669 中 817	貝類
27（金）	**【あかいわの日】** 牛ごぼう丼　牛乳 じゃこのかみかみあえ ジャージーヨーグルト 5 よくかんで食べよう	牛肉　牛乳 ちりめん　ヨーグルト	しょうが　**キャベツ**　ごぼう　ほうれん草 れんこん　たまねぎ にんじん　こんにゃく **生しいたけ**　**ねぎ**	**米**　麦 さとう　ごま油	小 742 中 867	いも類
30（月）	ごはん　牛乳 八宝菜　チヂミ	牛乳　ぶた肉 えび　うずらたまご おから	しょうが　にんにく にんじん　たまねぎ たけのこ　もやし **はくさい**　にら　きくらげ	**米**　麦 ごま油　でん粉 ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ　じゃがいも 米粉　さとう	小 660 中 760	緑黄色野菜
31（火）	**【わくわく給食】** 山陽北小の6年生が立てた献立です！！ ごはん　牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ　みそ汁	牛乳　とり肉 ぶた肉　わかめ ハム　みそ とうふ　大豆	にんじん　えだまめ たまねぎ　えのきたけ **ねぎ**	**米**　麦　さとう　サラダ油 じゃがいも　ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ノンエッグマヨネーズ とんし　でん粉	小 693 中 824	小魚

※給食物資の供給等の理由で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。
赤磐市でとれた「**米・白ねぎ・ねぎ・だいこん・はくさい・キャベツ・ごぼう・黒大豆・パスクラサンピューレ・さといも・生しいたけ**」を使う予定です。
赤磐市の学校給食センターでは、赤磐市産の食材を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。