

令和 6 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	エネルギー (Kcal)	家庭で とりたい 食品
★	10 水	ごはん 牛乳 からあげ ツナともやしのサラダ とうふとわかめのみそ汁	牛乳 とり肉 ツナ とうふ わかめ みそ	しょうが にんにく 赤ピーマン キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	米 麦 でん粉 あげ油 ドレッシング	小:683 中:823	いも類 くだもの
	11 木	ごはん 牛乳 サバのカレーてり焼き 塩こんぶあえ 手まりふのすまし汁	牛乳 さば こんぶ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 麦 さとう ふ	687 804	ごまなどの種実類 青い菜っ葉
★	12 金	ソフトめんのデミグラスソース 牛乳 だいこんサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 牛肉 レバー 豆乳	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 生しいたけ グリンピース だいこん キャベツ とうもろこし いちご果汁	ソフトめん サラダ油 ハヤシルウ さとう 水あめ	657 761	海そう類 青魚
★	15 月	中華どんぶり 牛乳 チンゲン菜の中華あえ 幼小:ミニ肉まん 中:肉まん	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ たけのこ ねぎ グリンピース チンゲン菜 もやし	米 麦 サラダ油 ごま油 でん粉 さとう 肉まんの皮 中:パン粉	623 835	大豆・大豆製品 貝類
	16 火	ココアパン 牛乳 小中:ぶりフライ 幼:わかさぎフライ カリフラワーサラダ ぜんざい	牛乳 とりハム あずき 小中:ぶり 幼:わかさぎ	キャベツ カリフラワー にんじん きゅうり	パン 小麦粉 パン粉 あげ油 さとう 白玉 幼:米粉	701 855	きのこ類 牛乳・乳製品
★	17 水	ツナ入りたきこみごはん 牛乳 マカロニサラダ ローリングストックみそ汁 ヨーグルト	牛乳 こんぶ ツナ 魚肉ソーセージ わかめ 高野どうふ みそ ヨーグルト	にんじん ごぼう 干しいたけ とうもろこし グリンピース きゅうり キャベツ みかん缶 たまねぎ だいこん	米 麦 サラダ油 マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	690 784	小魚 ごまなどの種実類
	18 木	ごはん 牛乳 肉みそおでん 白菜のゆず香あえ パリッシュ	牛乳 ぶた肉 あつあげ ちくわ こんぶ みそ かたくちいわし	だいこん こんにやく ほうれん草 はくさい にんじん しめじ ゆず果汁 ごぼう	米 麦 さとう さといも 水あめ	663 766	くだもの たまご
	19 金	開運うどん 牛乳 紅白なます くりきんとん蒸しパン	牛乳 とり肉 かまぼこ	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ ほうれん草 だいこん レモン果汁	うどん さとう ごま ホットケーキミックス さつまいも くり	668 795	海そう類 大豆・大豆製品
★	22 月	わかめごはん 牛乳 あじフライ ツナサラダ 春雨スープ(かき玉)	牛乳 わかめ あじ ツナ ほたて たまご チキンスープ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん もやし 干しいたけ ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 揚げ油 ごま ノンエッグマヨネーズ はるさめ	685 830	肉類 青い菜っ葉
	23 火	コッペパン 牛乳 いちごジャム 豆乳クリームシチュー 花野菜サラダ	牛乳 とり肉 豆乳 ハム	にんじん たまねぎ だいこん れんこん マッシュルーム さやいんげん カリフラワー ブロッコリー 赤ピーマン キャベツ とうもろこし いちご	パン じゃがいも サラダ油 さとう 水あめ シチュールウ	672 803	青魚 ごまなどの種実類
★	24 水	ワオーのカレーライス 牛乳 りんごドレッシングサラダ	牛乳 とり肉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリンピース パスタ ブロッコリー とうもろこし りんご	米 麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ さとう	698 815	小魚 根菜
★	25 木	ごはん 牛乳 うまい!うまい!牛なべ おによけサラダ	牛乳 牛肉 とうふ ハム 大豆	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく ねぎ だいこん はくさい キャベツ 赤キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 さとう はちみつ オリーブ油	666 781	くだもの 牛乳・乳製品
	26 金	こまったさんのマーボーラーメン 牛乳 しゅうまい キャベツとじゃこのあえもの	牛乳 ぶた肉 厚あげ みそ ちりめん	しょうが たまねぎ たけのこ えのきたけ 白ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草	中華めん さとう ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 パン粉	667 770	海そう類 いも類
	29 月	ほだぎの里のきのこごはん 牛乳 さけフライ みそ汁	牛乳 とり肉 油あげ さけ とうふ わかめ みそ	しめじ えのきたけ 干しいたけ にんじん たまねぎ 花切大根 はくさい ねぎ	米 麦 サラダ油 さとう 小麦粉 パン粉 あげ油	685 786	青い菜っ葉 たまご
	30 火	パムとケロのウインナーサンド 牛乳 かぼちゃのポタージュ	牛乳 ウインナー とり肉 豆乳 みそ チキンスープ	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ とうもろこし パセリ	パン シチュールウ	663 769	小魚 くだもの
★	31 水	ごはん 牛乳 ぶた肉のねぎ塩いため じゃがいもの中華スープ 海の五目つくだ煮	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ こんぶ のり ひじき かつお節	キャベツ たまねぎ にんじん 白ねぎ ねぎ にんにく レモン果汁 もやし ほうれん草	米 麦 ごま油 ごま さとう じゃがいも はるさめ	645 776	きのこ類 牛乳・乳製品

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。



学校給食週間テーマ：おいしい物語 み〜つけた!

今年の学校給食週間では、絵本や物語に登場する、おいしそうな料理や食材に注目し、給食にとり入れました。登場人物になったつもりで給食を味わってみてください。給食だより1月号には、取り上げさせていただいた書籍を紹介しています。ぜひ、この機会に読んでみてください。