

令和6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
10 水	ミートボールスパゲティ 牛乳 青じそサラダ ミルメーク	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム エリンギ トマトピューレ キャベツ とうもろこし ブロッコリー	ソフトめん サラダ油 米粉 でん粉 アレルゲンフリーハヤシルウ さとう ミルメーク	小 653 中 774	魚介類
11 木	コッペパン 牛乳 とり肉のバーベキューソース コンソメスープ ピオーネゼリー	牛乳 とり肉 ベーコン	しょうが レモン果汁 りんご たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい こまつな ぶどう	コッペパン さとう じゃがいも	小 635 中 764	大豆・大豆製品
12 金	ごはん 牛乳 牛肉と厚あげの韓国風煮 さわやかづけ	牛乳 牛肉 厚あげ みそ 塩こんぶ	にんにく しょうが にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ こまつな レモン果汁	米 麦 サラダ油 さとう じゃがいも	小 669 中 801	きのこ類
15 月	★山陽東小学校 わくわく給食★ ごはん 牛乳 とんかつ もやしのごまドレッシングあえ みそ汁	牛乳 ぶた肉 大豆粉 みそ わかめ	こまつな カラーピーマン もやし たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	米 麦 でん粉 パン粉 サラダ油 あげ油 ドレッシング(ごま)	小 643 中 729	いも類
16 火	ごはん 牛乳 さばの薬味焼き みぞれなべ	牛乳 さば とり肉 焼きどうふ	しょうが ねぎ にんじん こんにゃく しめじ はくさい だいこん こまつな	米 麦 さとう もち ごま油	小 731 中 871	くだもの
17 水	ちゃんこうどん 牛乳 からしマヨネーズあえ	牛乳 ちくわ とり肉 ハム	たまねぎ にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ 白ねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	うどん でん粉 ノンエッグマヨネーズ	小 632 中 756	海そう類
18 木	★豊田小学校 わくわく給食★ コッペパン 牛乳 豆乳クリームシチュー 大根サラダ	牛乳 とり肉 豆乳 みそ	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし えだ豆 だいこん カラーピーマン ブロッコリー	コッペパン サラダ油 じゃがいも アレルゲンフリーホワイトルウ ドレッシング	小 633 中 780	魚介類
19 金	ビビンバ風 牛乳 れんこんの甘酢あえ	牛乳 牛肉 みそ たまご	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ぜんまい チンゲンサイ れんこん	米 麦 さとう ごま油	小 641 中 766	いも類
あかいわの日 22 月	★山陽東小学校 わくわく給食★ ごはん 牛乳 ハンバーグ ほうれん草のおひたし とん汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	たまねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	米 麦 でん粉 さとう さといも	小 677 中 817	くだもの
23 火	★山陽東小学校 わくわく給食★ わかめごはん 牛乳 おでん ナムル	牛乳 わかめ とり肉 ちくわ 丸天 厚あげ うずらたまご	にんじん こんにゃく だいこん さやいんげん もやし チンゲンサイ とうもろこし	米 麦 さとう ごま油	小 645 中 755	いも類
24 水	こまったさんのマーボーラーメン 牛乳 あげしゅうまい キャベツとじゃこのあえもの	牛乳 ぶた肉 厚あげ みそ ほたて ちりめん	しょうが たまねぎ たけのこ えのきたけ 白ねぎ ねぎ にんにく キャベツ ほうれん草 にんじん	中華めん さとう ごま油 でん粉 小麦粉 水あめ サラダ油 あげ油	小 745 中 866	乳・乳製品
25 木	バ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	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし かぼちゃ パセリ	コッペパン アレルゲンフリーホワイトルウ	小 647 中 774	海そう類
26 金	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 厚あげ ハム 大豆	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく だいこん はくさい 白ねぎ キャベツ レッドキャベツ とうもろこし	米 麦 さとう オリーブ油 はちみつ	小 701 中 841	魚介類
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 みそ わかめ	にんじん 干しいたけ しめじ たまねぎ だいこん はくさい ねぎ	米 麦 サラダ油 さとう パン粉 小麦粉 でん粉 あげ油 ノンエッグタルソース	小 672 中 793	くだもの
30 火	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 牛肉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー とうもろこし りんご	米 麦 サラダ油 じゃがいも カレールウ さとう	小 663 中 793	大豆・大豆製品
31 水	白ごまたんたんうどん 牛乳 ブロッコリーのゆかりあえ 焼きいも	牛乳 とり肉 平天 油あげ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ 白ねぎ ブロッコリー 赤しそ	うどん サラダ油 さとう ごま さつまいも	小 669 中 814	野菜

※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・さといも・はくさい・キャベツ・だいこん・ねぎ」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品以上使用した日について【あかいわの日】としています。



★1月24日～30日は学校給食週間です★



今年度のテーマは「おいしい物語 み～つけた！」です。物語の中に登場する料理や、ちなんだ料理を給食にとり入れています。

どんな物語かは給食だよりにのせています。読んだことがない本があれば、この機会に読んでみるのも良いですね。