

令和6年 1月

学校給食予定献立表

赤磐市立吉井学校給食センター

日付	献立名	【赤】のなかま		【緑】のなかま		【黄】のなかま		エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる			
★ 10 (水)	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き 紅白なます ころころもちの雑煮 かみかみ黒豆 正月の献立	牛乳 油あげ くろめ	赤魚 かまぼこ	だいこん きんときにんじん ごぼう	にんじん はくさい ほうれんそう	米 さとう	麦 もち	小: 636 中: 749	くだもの
★ 11 (木)	とりそばごはん 牛乳 七草みそ汁 季節の献立	牛乳 とり肉 みそ	大豆 油あげ たまご	にんじん えだまめ はくさい かぶ	しょうが えのきたけ だいこん ほうれんそう	米 さとう	麦	小: 662 中: 784	青魚
12 (金)	コッペパン 牛乳 くじらのオーロラソース コンソメスープ いちごジャム	牛乳 くじら	みそ とり肉	えだまめ にんじん エリンギ いちご果汁	たまねぎ キャベツ こまつな りんご果汁	コッペパン さとう 水あめ	あげ油 じゃがいも でんぶん	小: 638 中: 778	豆・大豆製品
★ 15 (月)	ごはん 牛乳 ゆずみそおでん たくあん和え 胚芽ふりかけ	牛乳 がんもどき うずら卵 こんぶ	とり肉 かまぼこ みそ	にんじん ごぼう ゆず はくさい	だいこん こんにやく こまつな たくあん	米 さといも さとう	麦 ごま	小: 648 中: 740	乳・乳製品
16 (火)	ソフトめんのミートボールソース 牛乳 ひじき入りサラダ にんじん蒸しパン	牛乳 ぶた肉 ひじき	とり肉 ハム	にんにく グリーンピース トマト キャベツ	にんじん しめじ 赤ピーマン ブロッコリー りんご	ソフトめん ハヤシルウ 蒸しパンミックス ベーキングパウダー	サラダ油 さとう	小: 727 中: 866	たまご
★ 17 (水)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 (タルタルソース) チンゲンサイのごま和え 里芋のみそ汁 城南小6年 わくわく献立	牛乳 とうふ みそ	とり肉 わかめ	チンゲンサイ にんじん だいこん	キャベツ しいたけ ねぎ	米 あげ油 ごま でんぶん	麦 さとう さといも	小: 704 中: 811	くだもの
★ 18 (木)	もち麦ごはん 牛乳 さわらのヤンニョムジャン焼き にんじんしりしり ワンタンスープ	牛乳 ツナ	さわら ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし	しょうが キャベツ もやし 干しいたけ にら	米 ごま サラダ油 じゃがいも	もち麦 ごま油 ワンタン皮	小: 618 中: 718	緑黄色野菜
★ 19 (金)	コッペパン 牛乳 ラザニア 野菜のスープ煮 いよかん	牛乳 ぶた肉 ウインナー ミックスビーンズ	牛肉 チーズ	にんにく にんじん はくさい こまつな	たまねぎ マッシュルーム だいこん いよかん	コッペパン しゅうまいの皮 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 さとう バター	小: 710 中: 853	種実類
★ 22 (月)	ごはん 牛乳 とり肉の塩こうじ焼き 大豆の五目煮 白玉のすまし汁	牛乳 大豆 こんぶ わかめ	とり肉 ちくわ 油あげ	ごぼう 干しいたけ こんにやく ねぎ	にんじん さいいんげん たまねぎ	米 さとう ふ	麦	小: 704 中: 835	骨ごと食べら れる小魚
★ 23 (火)	きつねうどん 牛乳 ピーナッツ和え クリーム大福 に美小 わくわく献立	牛乳 油あげ かまぼこ	とり肉 わかめ とうにゅう	たまねぎ えのきたけ キャベツ とうもろこし	にんじん ねぎ ほうれんそう	うどん ピーナッツ でんぶん	さとう サラダ油	小: 709 中: 803	たまご
★ 24 (水)	ごはん 牛乳 うまい!うまい!牛なべ 鬼よけサラダ	牛乳 とうふ 大豆	牛肉 ハム	にんにく にんじん はくさい こんにやく キャベツ	たまねぎ だいこん レッドキャベツ とうもろこし きゅうり	米 さとう オリブオイル	麦 はちみつ	小: 674 中: 781	魚介類
★ 25 (木)	ほだぎの里のきのこごはん 牛乳 鮭フライ みそ汁 中3なし	牛乳 油あげ とうふ みそ	とり肉 さけ わかめ	にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ	しめじ えだまめ はくさい 花切だいこん	米 サラダ油 あげ油 小麦粉	麦 さとう パン粉	小: 648 中: 749	いも類
★ 26 (金)	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 中3なし	牛乳 とり肉 とうにゅう	ウインナー みそ	キャベツ たまねぎ かぼちゃ パセリ	ピーマン にんじん とうもろこし	コッペパン じゃがいも アレルゲンフリーホワイトルウ	サラダ油	小: 660 中: 781	緑黄色野菜
★ 29 (月)	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 マッシュルーム パスタ キャベツ	にんじん グリーンピース ブロッコリー とうもろこし りんご	米 じゃがいも さとう	麦 サラダ油 カレールウ	小: 691 中: 802	海藻類
★ 30 (火)	こまつたさんのマーボーラーメン 牛乳 シューマイ キャベツとじゃこの和え物	牛乳 ぶた肉 かたくちいわし	厚揚げ みそ	しょうが たけのこ キャベツ にんじん	たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ にんにく しょうが	中華めん でんぶん 小麦粉	さとう ごま油	小: 708 中: 823	くだもの
★ 31 (水)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 れんこんのおかか和え	牛乳 とり肉 みそ	ぶた肉 厚揚げ かつおぶし	にんじん しめじ 白ねぎ れんこん	だいこん 青にら にんにく はくさい キムチ ブロッコリー	米 ごま油	麦 さとう	小: 613 中: 726	いも類

※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。なお使用食材の成分分析について、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。

☆今月の給食にできる旬のたべもの☆
ねぎ こまつな さといも だいこん 白ねぎ
ほうれんそう ブロッコリー キャベツ はくさい
にんじん ごぼう ゆず パスカラサン

※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。なお使用食材の成分分析について、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☆】としています。

☆今月の給食にできる旬のたべもの☆
ねぎ こまつな さとうもろこし だいこん 白ねぎ
ほうれんそう ブロッコリー キャベツ はくさい
にんじん ごぼう ゆず パスタ用小麦粉

□今年の給食週間は、ブックメニューを取り入れました。物語に出てくる料理や食べ物給食に登場します。詳しくは、給食だよりをごらんください。□

日本の行事食

★おせち料理★



年神様を迎えるためにお供える料理。それぞれ意味があり、幸福や健康、長寿を願います。収穫した食物の報告や感謝の気持ちを込めて、日持ちのするよう煮たり焼いたり、酢でしめたりして重箱に詰めます。

★七草がゆ★(1月7日)



「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)」の七草を入れたおかゆを食べると、さまざまな病気を防ぐことができるといわれています。初春の若草の芽を食べることで、新しい生命力をみにつけようという願いが込められています。

★お雑煮★



年神様にお供えた餅のご利益をいただく料理です。地方によって、材料も作り方もさまざまです。

★鏡開き★(1月11日)



お正月に神様にお供えた鏡もちを下げ、それをおしるこやお雑煮にし、「1年間病気をせず元気に過ごせますように」という願いを込めていただきます。

○なぜ「開く?」
鏡もちは木づちや手で割りほぐし、刃物は使いません。「割る」や「切る」は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使います。