

令和 7 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 主にかからだを つくる	【緑】のなかま 主にかからだの 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
8	水	ラッキーハヤシライス 牛乳 れんこんのごまドレサラダ りんごゼリー	牛乳 牛肉 カニカマ(カニなし)	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト れんこん だいこん きゅうり	米 麦 油 じゃがいも ハヤシルウ りんごゼリー ごまドレッシング	小:711 中:810	牛乳・乳製品
★9	木	五目おこわ 牛乳 とり肉のてり焼き ブロッコリーのおかかあえ 黄にらのみそ汁	牛乳 とり肉 かつお節 とうふ わかめ みそ	にんじん ごぼう えだまめ わらび みずな えのきたけ 山うど なめこ たけのこ たまねぎ 干しいたけ ブロッコリー キャベツ 黄にら	米 もち米 さとう じゃがいも	640 766	ごまなどの種実類
10	金	開運うどん 牛乳 ぶりカツフライ ゆかりあえ 紅白ゼリー(いちご)	牛乳 油あげ かまぼこ ぶり	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ キャベツ ほうれん草 赤しそ	うどん 小麦粉 パン粉 油 紅白ゼリー(いちご)	644 770	牛乳・乳製品
14	火	ココアパン 牛乳 赤魚のみそマヨネーズ焼き 塩こんぶサラダ 小中:白玉ぜんざい 幼:ぜんざい	牛乳 赤魚 塩こんぶ みそ 小豆	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ココアパン さとう ノンエッグマヨネーズ 小中:もち	710 858	青い菜っ葉
15	水	わかめごはん 牛乳 ぎょうざ ツナサラダ ワンタンスープ	牛乳 わかめ ぶた肉 ツナ	れんこん たまねぎ にら にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり もやし チンゲン菜 ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 ワンタンの皮 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 油	673 764	たまご
★16	木	セルフおにぎり 牛乳 とり肉と根菜の平つくね かす汁 りんご	牛乳 とり肉 さけ 油あげ みそ のり	梅干し たまねぎ れんこん ごぼう にんじん だいこん こんにやく 干しいたけ はくさい ねぎ りんご	米 麦 さとも パン粉 ごま油	677 781	青い菜っ葉
17	金	中華めんのシーフードあんかけ 牛乳 だいこんの中華あえ マーラーカオ(卵・乳)	牛乳 ぶた肉 えび ほたて	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ もやし こまつ菜 だいこん	中華めん さとう ごま油 でん粉 マーラーカオ(卵・乳)	680 771	くだもの
★20	月	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	牛乳 さけ 平天 わかめ 油あげ みそ	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ はくさい 生しいたけ ねぎ	米 麦 さとう 油 ごま油 じゃがいも	651 758	青い菜っ葉
21	火	セルフポテトサラダサンド 牛乳 ポトフ 豆乳プリン	牛乳 ポークハム とり肉	にんじん きゅうり セロリー たまねぎ かぶ キャベツ ブロッコリー カリフラワー エリンギ	パン じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング 豆乳プリン	683 806	背の青い魚
22	水	ごはん 牛乳 牛なべ風煮 切り干しだいこんのゆずサラダ でこぼん	牛乳 牛肉 とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく だいこん はくさい ねぎ 切干しだいこん こまつ菜 えのきたけ ゆず でこぼん	米 麦 さとう 焼きふ 油	680 779	ごまなどの種実類
23	木	ごはん 牛乳 若どりのしょうがみそ焼き たこのいろどりあえ はんぺんのすまし汁(山芋)	牛乳 とり肉 みそ たこ はんぺん(山芋) わかめ	しょうが キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 さとう 焼きふ ドレッシング	678 786	根菜
24	金	ソンのキムチラーメン 牛乳 ナムル コグマタン(ごま)	牛乳 ぶた肉 焼きぶた みそ	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ メンマ にら 白菜キムチ もやし チンゲン菜 にんにく	中華めん ごま油 さとう 油 さつまいも ごま	693 799	背の青い魚
27	月	ごはん 牛乳 味つけのり 肉じゃが きょうりゅう大好物サラダ	牛乳 牛肉 あつあげ ツナ のり	にんじん たまねぎ こんにやく 白ねぎ キャベツ 赤キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	685 790	ごまなどの種実類
28	火	コッペパン 牛乳 いちごジャム とり肉のハニースース 星空のもち麦スープ	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん だいこん こまつ菜 マッシュルーム	パン はちみつ もち麦 じゃがいも いちごジャム	649 772	貝類
★29	水	12日目そぼろ丼(卵) 牛乳 きのこ汁 みかん	牛乳 とり肉 大豆 たまご 油あげ	しょうが にんじん えだまめ ごぼう だいこん 生しいたけ しめじ ねぎ みかん	米 麦 さとう さとも ごま油	688 791	牛乳・乳製品
30	木	カレーピラフ 牛乳 ホイティの白身魚フライ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 ホキ とり肉 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ 赤ピーマン マッシュルーム にんじん グリーンピース とうもろこし キャベツ えのきたけ こまつ菜	米 麦 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	711 787	根菜
★31	金	しょうがうどん 牛乳 五色あえ くりと甘納豆の抹茶むしパン(乳)	牛乳 とり肉 油あげ わかめ ポークハム 調理用牛乳	にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ しょうが 黄にら キャベツ とうもろこし チンゲン菜 梅干し 抹茶	うどん さとう 栗 甘納豆 ホットケーキミックス(乳)	713 824	くだもの

・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！ー世界の本からー

今年の学校給食週間では、絵本や物語に登場する、おいしいよ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。
 学校や幼稚園に配布予定のポスターに、取り上げた書籍を紹介しています。赤磐市内の図書館に蔵書があります。ぜひ、この機会に読んでみてください。