

令和7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<br>(kcal)  | 家庭で<br>とりたい<br>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                                            |                                                                                           |                  |                   |
| 8 (水)                                                                                                                                                   | ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます<br>ころころもちの雑煮 黒豆 <b>正月の献立</b>                  | 牛乳<br>とり                    | ぶり<br>くろまめ        | だいこん<br>ごぼう<br>はくさい                                | にんじん<br>ほうれんそう<br>ゆず果汁                 | 米<br>もち                                               | 麦<br>さとう                                                                                  | 小: 709<br>中: 836 | くだもの              |
| 9 (木)                                                                                                                                                   | もち麦ごはん 牛乳 マーボー大根<br>チンゲンサイの中華和え 小魚                                 | 牛乳<br>厚揚げ<br>ちくわ<br>かたくちいわし | ぶた肉<br>みそ         | だいこん<br>しょうが<br>ねぎ<br>チンゲンサイ                       | にんじん たまねぎ<br>たけのこ<br>干しいたけ<br>黄にら もやし  | 米<br>ごま油<br>さとう                                       | もち麦<br>でんぱん<br>油                                                                          | 小: 642<br>中: 738 | 青魚                |
| 10 (金)                                                                                                                                                  | キャロットパン 牛乳<br>スパニッシュオムレツ ミネストローネ                                   | 牛乳<br>たまご<br>だいず            | とり肉<br>ベーコン       | にんじん<br>ほうれんそう<br>キャベツ<br>えだまめ                     | たまねぎ<br>トマトピューレ<br>パセリ<br>金時豆 手ぼう豆     | キャロットパン<br>油<br>マカロニ                                  | さとう<br>じゃがいも                                                                              | 小: 657<br>中: 804 | 豆・大豆製<br>品        |
| 14 (火)                                                                                                                                                  | ソフトめんのカレーソース 牛乳<br>マーマレードサラダ                                       | 牛乳<br>ロースハム                 | ぶた肉               | にんにく<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>赤ピーマン                   | にんじん<br>しめじ<br>グリーンピース<br>きゅうり キャベツ    | ソフトめん<br>カレーウ<br>マーマレード                               | 油<br>さとう                                                                                  | 小: 640<br>中: 750 | 種実類               |
| 15 (水)                                                                                                                                                  | ごはん 牛乳 くじらの甘辛味<br>小松菜の煮びたし ツナみそ                                    | 牛乳<br>厚あげ<br>みそ             | くじら<br>ツナ         | にんじん<br>はくさい<br>しょうが                               | こまつ菜<br>しめじ                            | 米<br>じゃがいも<br>さとう<br>アーモンド                            | 麦<br>あげ油<br>ごま油                                                                           | 小: 710<br>中: 824 | たまご               |
| 16 (木)                                                                                                                                                  | わかめごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き<br>豚汁 クリーム大福 <b>城南小4年<br/>わくわく献立</b>          | 牛乳<br>ぶた肉<br>みそ             | さわら<br>油あげ<br>わかめ | えだまめ<br>にんじん<br>ねぎ                                 | だいこん<br>ごぼう<br>こんにゃく                   | 米<br>さとう<br>クリーム大福(豆乳)                                | 麦<br>さといも                                                                                 | 小: 710<br>中: 804 | くだもの              |
| 17 (金)                                                                                                                                                  | セルフサンド(チリコンカン) 牛乳<br>ジュリアンスープ いよかん                                 | 牛乳<br>牛肉<br>ベーコン            | きんとき豆<br>ぶた肉      | にんじん<br>ピーマン<br>たまねぎ<br>キャベツ                       | 玉ねぎ<br>トマト<br>えのきたけ<br>パセリ いよかん        | 胚芽パン<br>さとう                                           | 油<br>パン粉                                                                                  | 小: 621<br>中: 757 | 緑黄色野菜             |
| 20 (月)                                                                                                                                                  | 中華風炊き込みごはん 牛乳<br>揚げ春巻き 白菜と厚揚げのスープ                                  | 牛乳<br>とり肉<br>厚あげ            | 焼豚<br>こんぶ         | にんじん<br>えだまめ<br>はくさい<br>チンゲンサイ                     | たけのこ<br>たまねぎ<br>えのきたけ                  | 米<br>麦<br>ごま油                                         | もち米<br>あげ油                                                                                | 小: 661<br>中: 801 | いも類               |
| 21 (火)                                                                                                                                                  | しっぽくうどん 牛乳<br>金時入参のきんぴら 甘食 <b>香川県の<br/>郷土料理</b>                    | 牛乳<br>ぶた肉<br>たまご            | とり肉<br>とうふ<br>油あげ | にんじん<br>ごぼう<br>ねぎ<br>れんこん                          | だいこん<br>しんじい<br>きんときにんじん<br>ピーマン こんにゃく | うどん ごま さといも<br>さとう 油 バター<br>コンデンスミルク<br>ホットケーキミックス(乳) |                                                                                           | 小: 689<br>中: 823 | 骨ごと食べら<br>れる小魚    |
| 22 (水)                                                                                                                                                  | ごはん 牛乳 すき焼き<br>ほうれん草のごま和え りんご <b>吉井中<br/>わくわく献立</b><br><b>昔の献立</b> | 牛乳<br>とうふ                   | 牛肉                | にんじん<br>ごぼう<br>白ねぎ<br>キャベツ                         | たまねぎ<br>はくさい こんにゃく<br>ほうれんそう<br>りんご    | 米<br>じゃがいも<br>さとう                                     | 麦<br>ごま                                                                                   | 小: 674<br>中: 790 | たまご               |
| 23 (木)                                                                                                                                                  | セルフおにぎり(ゆかりごはん・おむすびのり)<br>牛乳 鮭の塩焼き そくせき漬け すいとん汁 <b>中3なし</b>        | 牛乳<br>とり肉<br>のり             | さけ<br>油あげ         | 牛乳<br>さけ<br>油あげ                                    | たくあん<br>きゅうり<br>にんじん<br>干しいたけ          | 米<br>ごま<br>小麦粉                                        | 麦<br>小麦粉                                                                                  | 小: 672<br>中: 776 | 緑黄色野菜             |
| 24 (金)                                                                                                                                                  | コッパパン 牛乳 とり肉のハニースソース<br>星空のもち麦スープ いちごジャム                           | 牛乳<br>ベーコン                  | とり肉               | にんにく<br>にんじん<br>だいこん<br>こまつ菜                       | たまねぎ<br>マッシュルーム                        | コッパパン<br>もち麦<br>いちごジャム                                | はちみつ                                                                                      | 小: 666<br>中: 795 | いも類               |
| 27 (月)                                                                                                                                                  | ごはん 牛乳 肉じゃが 味噌汁<br>きょうりゅう大好物サラダ(キャベツサラダ)                           | 牛乳<br>平天<br>のり              | 牛肉<br>ツナ          | にんじん<br>白ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                        | たまねぎ<br>さやいんげん<br>レッドキャベツ<br>こんにゃく     | 米<br>じゃがいも<br>さとう<br>ノン・エッグマヨネーズ                      | 麦                                                                                         | 小: 686<br>中: 794 | くだもの              |
| 28 (火)                                                                                                                                                  | ソノミのキムチラーメン 牛乳<br>ナムル コグマタン(大学いも)                                  | 牛乳<br>ぶた肉                   | 焼豚<br>みそ          | しょうが<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>青にら                        | にんじん<br>きくらげ<br>はくさいキムチ<br>チンゲンサイ もやし  | 中華めん<br>さとう<br>油                                      | ごま油<br>さつまいも<br>ごま                                                                        | 小: 670<br>中: 807 | 海藻類               |
| 29 (水)                                                                                                                                                  | カレーピラフ 牛乳 ホイティの白身魚フライ<br>コンソメスープ ヨーグルト                             | 牛乳<br>ホキ<br>ヨーグルト           | とり肉<br>ベーコン       | にんじん<br>赤ピーマン<br>マッシュルーム<br>ピーマン<br>とうもろこし<br>キャベツ | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>ピーマン<br>えのきたけ ことつな  | 米<br>油<br>じゃがいも                                       | 麦<br>あげ油                                                                                  | 小: 681<br>中: 783 | 種実類               |
| 30 (木)                                                                                                                                                  | 12日目のそぼろごはん 牛乳<br>きのこ汁 みかん <b>城南小2年<br/>わくわく献立</b>                 | 牛乳<br>たまご<br>油あげ            | とり肉<br>だいず<br>みそ  | にんじん<br>えだまめ<br>だいこん<br>しめじ                        | しょうが<br>ごぼう<br>生しいたけ<br>ねぎ みかん         | 米<br>さとう                                              | 麦<br>さといも                                                                                 | 小: 663<br>中: 778 | 乳・乳製品             |
| 31 (金)                                                                                                                                                  | コッパパン 牛乳 かぼちゃの豆乳シチュー<br>ピーナッツ入りサラダ ブルーベリータルト                       | 牛乳<br>とうにゅう                 | とり肉               | にんじん<br>かぼちゃ<br>えだまめ<br>ブロッコリー                     | たまねぎ<br>しめじ<br>キャベツ                    | コッパパン<br>アレルゲンフリーホワイトウ<br>ピーナッツ<br>ブルーベリータルト          | じゃがいも                                                                                     | 小: 711<br>中: 845 | 魚介類               |
| ※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。<br>☆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【あかいはのひ(★)】としています。 |                                                                    |                             |                   |                                                    |                                        |                                                       | ☆今月の給食にできる旬のたべもの☆<br>ねぎ こまつな さといも だいこん 白ねぎ<br>ほうれんそう ブロッコリー キャベツ はくさい<br>きんときんじん ごぼう いよかん |                  |                   |

□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、給食だよりをご覧ください。□

## 日本の行事食

## ★おせち料理★



年神様を迎えるためにお供えする料理。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)」の春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。