

令和8年

1月 よていこんだてひょう

伊東市学校給食センター
【大池小・富戸小・南小・伊東小】

日	給食なし	こん たて 献立	小麦 そば 麦乳 えび かに ピーナッツ くるみ	あか 赤の食べ物 (体をつくる)	青いろ 黄色の食べ物 (からだ 熱や力のもと)	みどり 緑の食べ物 (からだ ちょうし 体の調子をととのえる)	ちょうみりょう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質
7 水	伊東小	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ゆかりごはん			ごめ			ゆかり	
	まつかせやき	x x		とりにく とうふ たまご みそ	パンこ ごま さとう あぶら	ねぶかねぎ		585 Kcal 24.0 g 15.8 g 2.2 g
	だいこんなます				さとう	だいこん にんじん	す しお	
	すまじる			なると		こまつな しめじ たまねぎ	さばぶし しょうゆ しお	
	くりきんとん				さつまいも くりかんろに さとう		しお	
8 木	ぎゅうにゅう		x	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごめ				
	おやこに	x		たまご とりにく なると	さとう	たまねぎ グリンピース	しょうゆ さけ さばぶし みりん	588 Kcal 23.3 g 16.0 g 2.0 g
	いそかあえ			のり		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	
	さつまいもむしパン	x x		ケーキミックスこ (こむぎこ とうにゅう)	だっしんにゅう さとう さつまいも さとう バター			
9 金	ぎゅうにゅう		x	ぎゅうにゅう				
	さけわかめごはん			さけ わかめ	ごめ			
	ちくせんに			とりにく	さといも こんにゃく さとう	ごぼう にんじん れんこん だけのこ さやいんげん しいだけ	しょうゆ さばぶし みりん	619 Kcal 24.6 g 11.9 g 1.6 g
	はくさいのおひたし			かつおぶし		はくさい	しょうゆ	
	おしるこ			あずき	しらたまだんご (もちごめこ) さとう		しお	
13 火	ぎゅうにゅう		x	ぎゅうにゅう				
	ハヤシライス	x		ぎゅうにく	ごめ あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく	ケチャップ デミグラスソース ブイヨン ハヤシルウ ソース しょうゆ しお	616 Kcal 22.6 g 19.5 g 2.3 g
	だいこんサラダ			ツナ (まぐろ)	あぶら さとう	だいこん きゅうり にんじん	す しょうゆ しお からし	
	ヨーグルト◎		x	ヨーグルト				
14 水	伊東小 3年	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	こまつなとじやこのごはん			あぶらあげ じやこ	ごめ ごまあぶら	こまつな	しょうゆ さけ しお こしょう	585 Kcal 23.9 g 21.1 g 2.6 g
	にこみおでん	x		うずらたまご あげポール (たら にんじん ちくわ こんぶ)	さといも こんにゃく さとう たまねぎ ごぼう)	だいこん	しょうゆ さばぶし しお	
	ゆかりあえ					はくさい もやし	ゆかり しお	
	アーモンドパイ	x x			パイシート (こむぎこ アーモンド ざらめとう)			
15 木	ぎゅうにゅう		x	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごめ				
	カレーマーボー			とうふ ぶたにく みそ	さとう でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	パイタン しょうゆ ケチャップ さけ カレーこ	606 Kcal 28.3 g 20.7 g 2.6 g
	ちゅうわかあえ			くきわかめ ツナ (まぐろ)	さとう ごま ごまあぶら	キャベツ	しょうゆ す からし	
	りんご					りんご		
16 金	ぎゅうにゅう		x	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごめ				
	さわらのてりやき			さわら	あぶら さとう		しょうゆ みりん	585 Kcal 28.9 g 17.6 g
	やさいのさっぱりあえ			さとう		キャベツ ブロッコリー にんじん	す しょうゆ しお	2.6 g
	しらすのかきたまじる	x		たまご しらす	でんぶん	たまねぎ はねぎ	さばぶし しょうゆ しお	2.6 g
19 月	フルーツゼリー			かんてん	さとう	みかんかん ももかん		
	ぎゅうにゅう		x	ぎゅうにゅう				
	ひじきごはん			ぎゅうにゅう				
	やきししゃも◎			あぶらあげ とりにく ひじき	ごめ さとう	にんじん しいだけ	しょうゆ さけ	588 Kcal 26.0 g 17.6 g
	しずおかやさいのおひたし			しじやもひもの (しじやも)				3.0 g
	もちいりかきたまじる	x x		かつおぶし		チングンさい もやし	しょうゆ	
20 火	だいがくいも			たまご ぶたにく なると	しらたまこ こむぎこ	はくさい にんじん ねぶかねぎ こまつな	さばぶし しょうゆ しお こしょう	
	ぎゅうにゅう		x	ぎゅうにゅう				
	しょくパン◎	x x		しょくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう だっしんにゅう)			607 Kcal 28.0 g 23.7 g
	あじのアーモンドフライ	x x		あじ たまご	こむぎこ パンこ アーモンド あぶら アーモンドブードル		しお しろワイン こしょう	3.3 g
	ポイルキャベツ					キャベツ	ソース	
21 水	とわにうつくしくボルシチもどき			ウインナー	じゃがいも あぶら	トマト たまねぎ にんじん	ブイヨン ケチャップ しお こしょう	
	ほんかん					ほんかん		
	ぎゅうにゅう		x	ぎゅうにゅう				
	ソフトめんミートソース	x x		ぶたにく チーズ	ソフトめん (こむぎこ) あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー パセリ にんにく	ケチャップ デミグラスソース ブイヨン ソース トマトスープ しお	619 Kcal 26.0 g 21.4 g
	じゃことごまのサラダ			じゃこ	あぶら ごま さとう	キャベツ きゅうり もやし	す しょうゆ しお	2.3 g
	みかん					みかん		

日	給食なし	こんたて 献立	小麦 そば 乳 えび かに ピーナッツ	あかの食べ物 (体をつくる)	きいろの食べ物 (熱や力のもと)	みどりの食べ物 (体の調子をととのえる)	ちょうみりょう 調味料	エネルギーたんぱく質 脂質 糖質
22 木	ぎゅうにゅう		×	ぎゅうにゅう				589 Kcal 26.4 g 20.2 g 2.5 g
	とりごぼうピラフ		×	とりにく	こめ バター あぶら	ごぼう にんじん まいだけ グリンピース	しょうゆ しろワイン コンソメ しお こしょう	
	いかのさらさあげ			いか	でんぶん あぶら	しょうが	しょうゆ カレーご	
	ミネストローネスープ			だいす ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん トマトかん コーン セロリー にんにく パセリ	ブイヨン しお こしょう	
	ネーブルオレンジ					ネーブルオレンジ		
23 金	ぎゅうにゅう		×	ぎゅうにゅう				585 Kcal 23.2 g 16.8 g 2.5 g
	しょくパン◎	×	×	しょくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしんにゅう)		
	クラムチャウダー	×	×	あさり だっしんにゅう	じゃがいも マカロニ こむぎこ バター あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	ブイヨン しお こしょう	
	こまつなサラダ			ハム	さとう ごま ごまあぶら	こまつな もやし	しょうゆ す	
	みかんポンチ			かんてん	しらまだんご (もちごめこ) さとう	みかんかん あまなつみかんかん みかんジュース		
26 月	ぎゅうにゅう		×	ぎゅうにゅう				586 Kcal 17.9 g 31.3 g 2.4 g
	きゅうきゅうカレー◎	学校給食記念週間 (26日～30日)		きゅうきゅうカレー (こめ コーン じゃがいも にんじん たまねぎ)	しめじ あぶら こなあめ トマトジュース カレーパウダー しお)			
	あけシュウマイ◎			しらすいりシューマイ (こむぎこ たら たまねぎ キャベツ ぶたあぶら)	あぶら しらす だいす しょうが かきエキス ほたてエキス)			
	かいそうサラダ			ツナ (まぐろ) かいそうミックス	あぶら ごま すりごま さとう	きゅうり キャベツ もやし にんじん	す しょうゆ	
	みかん					みかん		
27 火	ぎゅうにゅう		×	ぎゅうにゅう				648 Kcal 28.5 g 27.1 g 2.7 g
	しょくパン◎	×	×	しょくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしんにゅう)		
	いちごジャム◎			いちごジャム (さとう いちご)				
	メルルーサのチーズフライ	×	×	メルルーサ たまご チーズ パンこ こむぎこ あぶら	あぶら さとう	プロッコリー コーン	しお こしょう	
	プロッコリーのサラダ					トマト たまねぎ にんじん なす まいだけ ピーマン	しお	
28 水	ラタトゥイユ			ベーコン	オリーブあぶら	にんにく		585 Kcal 28.9 g 15.6 g 2.0 g
	ネーブルオレンジ					ネーブルオレンジ		
	ぎゅうにゅう		×	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごめ				
	すきやき		×	ぎゅうにく たまご とうふ	じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ ねぶかねぎ	しょうゆ	
29 木	ふゆやさいのじゃこあえ			じゃこ		はくさい ほうれんそう	しょうゆ	590 Kcal 28.1 g 18.8 g 2.2 g
	おぢやようかん			こしあん かんてん	くりかんろに		まっちゃん しお	
	ぎゅうにゅう		×	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごめ				
	だいこんのみそに			あつあげ ちくわ ぶたにく	こんにゃく	だいこん にんじん グリンピース	さばし さけ みりん	
30 金	しおこんぶあえ			しおこんぶ	ごまあぶら	キャベツ	しお	636 Kcal 28.4 g 21.3 g 2.6 g
	なっとう◎			なっとう (だいす タレ からし)				
	はるみ					はるみ		
	大池小 ぎゅうにゅう		×	ぎゅうにゅう				
	1年 おぢやこいりロールパン◎	×	×	おぢやこいりロールパン (こむぎこ)	ショートニング	さとう だっしんにゅう ちゅ)		
伊東小 1年 1年8組	あんこ			あずき	さとう		しお	28.4 g 21.3 g 2.6 g
	ホワイトシチュー	×	×	ぶたにく だっしんにゅう	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム バセリ	ブイヨン しお こしょう	
	もやしのサラダ			ツナ (まぐろ)	あぶら	もやし きゅうり	しょうゆ す しお からし	
	フルーツプリン			とうにゅう	プリンのもと (さとう)	みかんかん		

全国学校給食週間

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを食べから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

今年は1月26日(月)～30日(金)を学校給食記念週間とし、地元の食材を多く活用した給食を作ります。

1月27日(火)のラタトゥイユは「野菜料理レシピコンテスト」で学校給食賞を受賞した料理です。

学校給食記念週間の給食をおいしく食べてください。



○材料の都合等により献立が変更になることがあります。

○アレルギー物質の主要8品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。

○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

○詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)

○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ()で表示してあります。

※表示されている栄養価は3・4年生の栄養価です。

※1年生は0.8掛け、2年生は0.9掛けの栄養価です。

※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛けの栄養価です。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<https://minami-jh.edumap.jp/center/>) にも掲載していますので

ご覧ください。(中学校の献立表も載っています。) また、トップページに今月のおすすめメニューとして、

給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピ

など様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。



給食センターホームページ