

1月 よていこんだてひょう



日	給食なし	献立 <small>こん たて</small>	小麦 こむぎ	そば	卵 たまご	乳 う乳	えんどう豆 エンドウマメ	ピーナツ ピーナツ	ひまわり油 ひまわりあぶら	赤の食べ物 <small>あか たもの からだ（体をつくる）</small>	黄色の食べ物 <small>きいろ たもの ねつちから（熱や力のもと）</small>	緑の食べ物 <small>みどり たもの からだ ちょうし（体の調子をととのえる）</small>	調味料 <small>ちようみりよう</small>	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	
7月水	伊東小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				585 Kcal 24.0 g 15.8 g 2.2 g	
		ゆかりごはん									こめ		ゆかり		
		まつかぜやき	X	X						とりにく とろふ たまご みそ	パンこ ごま さとう あぶら	ねぶかねぎ			
		だいこんなます									さとう	だいこん にんじん	す しお		
		ずましじる								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月木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				588 Kcal 23.3 g 16.0 g 2.0 g	
		ごはん									こめ				
		おやくに			X					たまご とりにく なると	さとう	たまねぎ グリンピース ししいたけ	しょうゆ さけ さばぶし みりん		
		いぞかあえ								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）	だっしふんにゅう さとう				
9月金		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				619 Kcal 24.6 g 11.9 g 1.6 g	
		さけわかめごはん								さけ わかめ	こめ				
		ちくぜんに								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 たくのこ さやいんげん ししいたけ	しょうゆ さばぶし みりん		
		はくさいのおひたし								かつおぶし		はくさい	しょうゆ		
		おしろこ								あずき	しらたまだんご（もちごめこ） さとう		しお		
13月火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				616 Kcal 22.6 g 19.5 g 2.3 g	
		ハヤシライス	X							ぎゅうにく	こめ 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		
		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月水	伊東小 3年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				585 Kcal 23.9 g 21.1 g 2.6 g	
		こまつなとじゃこのごはん								あぶらあげ じゃこ	こめ ごまあぶら	こまつな	しょうゆ さけ しお こしょう		
		にこみおでん			X					うすらたまご あげボール（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）		あぶら だっしふんにゅう			
15月木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				606 Kcal 28.3 g 20.7 g 2.6 g	
		ごはん									こめ				
		カレーマーボー								とうふ ぶたにく みそ	さとう でんぷん 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		
		ちゅうかあえ								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月金		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				585 Kcal 28.9 g 17.6 g 2.6 g	
		ごはん									こめ				
		さわらのてりやき								さわら	あぶら さとう		しょうゆ みりん		
		やさいのさっぱりあえ									さとう	キャベツ フロッコリー にんじん	す しょうゆ しお		
		しらすのかきたまじる		X						たまご しらす	でんぷん	たまねぎ はねぎ	さばぶし しょうゆ しお		
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		588 Kcal 26.0 g 17.6 g 3.0 g	
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					
		ひじきごはん								あぶらあげ とりにく ひじき	こめ さとう	にんじん ししいたけ	しょうゆ さけ		
		やしきしゃも◎								ししゃもひもの（ししゃも）					
		しすおかやさいのおひたし								かつおぶし		チンゲンさい もやし	しょうゆ		
		もちいりかきたまじる	X	X											

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	牛乳	かに	ピーナッツ	くるみ	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
22 木		ぎゅうにゅう			×					ぎゅうにゅう				589 Kcal
		とりごぼろピラフ			×					とりにく	こめ バター あぶら	ごぼう にんじん まいたけ グリーンピース	しょうゆ しろうワイン コンソメ しお こしょう	26.4 g
		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 カレーこ	20.2 g
		ミネストローネスープ								だいず 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	パイヨン しお こしょう	2.5 g
		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
		しょくパン◎	×		×					しょくパン (こむぎこ ショートニング さとう だっしふんにゅう)	たまねぎ にんじん マッシュルーム	パイヨン しお こしょう	23.2 g	
		クラムチャウダー	×		×					あさり だっしふんにゅう	じゃがいも マカロニ こむぎこ バター あぶら	グリーンピース		16.8 g
		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	2.5 g
		みかんボンチ								かんてん	しらたまだんご (もちこめこ) 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
		きゅうきゅうカレー◎								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)			17.9 g	
		あげショウマイ◎	×							しらすりりシューマイ (こむぎこ たら たまねぎ キャベツ ぶたあぶら しらす だいず しょうが かきエキス ほたてエキス)			31.3 g	
		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	2.4 g
		みかん										みかん		
		ぎゅうにゅう			×					ぎゅうにゅう				
27 火		しょくパン◎	×		×					しょくパン (こむぎこ ショートニング さとう だっしふんにゅう)				648 Kcal
		いちごジャム◎								いちごジャム (さとう いちご)				28.5 g
		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		しお こしょう	27.1 g
		ブロックリーのサラダ									あぶら さとう	ブロックリー コーン	す しょうゆ しお	2.7 g
		ラタトゥイユ								ベーコン	オリーブあぶら	トマト たまねぎ にんじん なす まいたけ ピーマン にんにく	しお	
		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				
28 水		ごはん									こめ			585 Kcal
		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	28.9 g
		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	15.6 g
		おちやようかん								こしあん かんてん	くりかんろに		まっちゃ しお	2.0 g
		ぎゅうにゅう			×					ぎゅうにゅう				
29 木		ごはん									こめ			590 Kcal
		だいこんのみそに								あつあげ ちくわ ぶたにく みそ	こんにやく	だいこん にんじん グリーンピース	さばぶし さけ みりん	28.1 g
		しおこんぶあえ								しおこんぶ	ごまあぶら	キャベツ	しお	18.8 g
		なっとう◎								なっとう (だいず タレ からし)				2.2 g
		はるみ										はるみ		
		ぎゅうにゅう			×					ぎゅうにゅう				
30 金	大池小 1年	おちやこいりロールパン◎	×		×					おちやこいりロールパン (こむぎこ ショートニング さとう だっしふんにゅう ちゃ)			636 Kcal	
	伊東小 1年	あんこ								あすき	さとう		しお	28.4 g
	1年B組	ホワイトシチュー	×		×					ぶたにく だっしふんにゅう	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 パセリ	パイヨン しお こしょう	21.3 g
		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	2.6 g
		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飢えから救い、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、実践する力を身に付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