

1月 予定献立表



日	給食なし	こんだて 献立	小麦	そば	卵	乳	福寿草	えび	かに	あか	た	もの	きいろ	た	もの	みどり	た	もの	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
										赤	の	食	べ	物	黄	色	の	食			べ
										(体をつくる)			(熱や力のもと)			(体の調子をととのえる)					
7 木		牛乳				X				牛乳											871 Kcal
		ご飯											米								32.4 g
		松風焼き	X		X					鶏肉	卵	みそ	パン粉	砂糖	ごま油		根深ねぎ				21.0 g
		大根なます											砂糖			大根	人参		酢	塩	2.7 g
		すまし汁								あらはんぺん (さめ たら でん粉 砂糖 山芋)						小松菜	しめじ	人参	さば節	しょうゆ	塩
		栗きんとん												さつまいも	栗甘露煮	水あめ	砂糖				塩
8 金		牛乳				X				牛乳											805 Kcal
		ゆかりご飯											米						ゆかり		30.3 g
		ししゃも竜田揚げ	X							ししゃも (小麦粉 砂糖 でん粉)			油								27.9 g
		アーモンド和え											アーモンドブードル	砂糖	アーモンド	小松菜	キャベツ	もやし	しょうゆ		3.2 g
		豚汁								豆腐	みそ	豚肉	里芋	こんにゃく		大根	人参	ごぼう	さば節		
	ぼんかん														ぼんかん						
12 火		牛乳				X				牛乳											861 Kcal
		鮭わかめご飯								鮭	わかめ		米								32.3 g
		大豆入り炒り鶏								鶏肉	大豆		こんにゃく	砂糖	油	ごぼう	れんこん	人参	しょうゆ		16.2 g
		白菜のおひたし								かつお節						白菜			しょうゆ		2.8 g
	おしるこ								あずき			砂糖	白玉団子 (上新粉 でん粉)						塩		
13 水		牛乳				X				牛乳											785 Kcal
		ご飯											米								34.0 g
		さわらの磯辺揚げ								さわら	青のり		でん粉	油	しょうが			しょうゆ	みりん		22.5 g
		漬物											ごま			たくあん	きゅうり				3.1 g
		芋子汁								牛肉	豆腐		里芋	こんにゃく		ごぼう	根深ねぎ	人参	さば節	しょうゆ	塩
	りんご														りんご						
14 木		牛乳				X				牛乳											879 Kcal
		ミートソース (めん)	X										ソフトめん								30.4 g
		ミートソース (ソース)	X		X					豚肉	チーズ		小麦粉	油	玉ねぎ	人参	セロリー	ケチャップ	デミグラスソース	ソース	塩
		ツナとじゃが芋のサラダ								ツナ			じゃが芋	油	砂糖	きゅうり	キャベツ		酢	塩	3.8 g
	アップルゼリー								寒天			砂糖			りんごジュース	りんご缶					
15 金		牛乳				X				牛乳											805 Kcal
		ロールパン	X		X					脱脂粉乳			小麦粉	砂糖	ショートニング				塩		37.6 g
		ポパイエッグ		X	X					卵	ベーコン		バター			ほうれん草		塩	こしょう		35.2 g
		海藻サラダ								ツナ	海藻ミックス		油	砂糖	きゅうり	キャベツ	人参	酢	しょうゆ	塩	4.9 g
		永遠に美しくボルシチもどき								ウインナー			じゃが芋	油		トマト	玉ねぎ	人参	パイヨン	ケチャップ	
		スティックパン														パン缶			塩	こしょう	
18 月		牛乳				X				牛乳											801 Kcal
		糸昆布ご飯								じゃこ	油揚げ	糸昆布	米					酒	しょうゆ	塩	36.4 g
		ちんちん揚げ			X					あじ	いか	さば	油	でん粉	砂糖	玉ねぎ	人参	ごぼう	酒		24.3 g
		ゆかり和え								豆腐	みそ	卵				キャベツ	きゅうり		ゆかり	塩	4.4 g
		みそ汁								みそ	わかめ		じゃが芋			玉ねぎ			さば節		
	いちご														いちご						
19 火	南中 特交3年	牛乳				X				牛乳											814 Kcal
		食パン	X		X					脱脂粉乳			小麦粉	砂糖	ショートニング				塩		35.5 g
		県内産いちごジャム								県内産いちごジャム (水あめ 砂糖 いちご)											25.5 g
		豆ときのこの たっぷりシチュー	X		X					鶏肉	ひよこ豆	脱脂粉乳	じゃが芋	小麦粉	バター	玉ねぎ	マッシュルーム	パイヨン	塩	こしょう	3.7 g
		大根サラダ								ツナ			油	砂糖		大根	きゅうり	人参	酢	しょうゆ	塩
	みかんゼリー								寒天			砂糖			みかんジュース	みかん缶					

学校給食センター電話予約(18日〜22日)

日	給食なし	献立	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			
			小麦	そば	卵	大豆	えび	小麦粉	油	砂糖	野菜	海藻	豆					
20	水	牛乳				X												
		ご飯															825 Kcal	
		みそおでん			X												34.1 g	
		白菜とほうれん草のおひたし															21.9 g	
		納豆◎															3.6 g	
		抹茶パイ	X			X												
21	木	牛乳				X												
		サバキーマカレー (ご飯)															886 Kcal	
		サバキーマカレー (具)															31.5 g	
		ブロッコリーのサラダ															26.3 g	
		抹茶プリン				X										3.6 g		
22	金	牛乳				X												
		ロールパン	X			X											782 Kcal	
		かますのアーモンドフライ	X		X												30.6 g	
		ポイルキャベツ															35.3 g	
		野菜スープ															3.9 g	
		県内産みかんタルト◎	X		X	X												
25	月	牛乳				X												
		ご飯															845 Kcal	
		マーボー豆腐																37.2 g
		もやしナムル																25.6 g
		いちじく蒸しパン	X			X												3.0 g
26	火	牛乳				X												
		食パン	X			X											758 Kcal	
		八宝菜				X												41.2 g
		大豆の中華風サラダ																31.4 g
		ヨーグルト◎				X												3.5 g
27	水	牛乳				X												
		ご飯																804 Kcal
		チーズタッカルビ				X												35.0 g
		ほうれん草の中華和え																24.6 g
		莖わかめと卵のスープ			X													3.6 g
		みかん																
28	木	牛乳				X												
		ジャンバラヤ				X												813 Kcal
		きびなごフライ	X															29.1 g
		白菜と肉団子のスープ			X													30.6 g
		ネーブル																3.2 g
29	金	牛乳				X												
		黒糖入りロールパン	X			X												804 Kcal
		あさりとほうれん草のグラタン	X			X												38.7 g
		ゆで花野菜																28.0 g
		ミネストローネ																3.6 g
		パイナップル																

- 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7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。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<http://www.ito-school.jp/center/>) にも掲載していますのでご覧ください。(小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。

- *1月18日(月)~22日(金)は学校給食記念週間です。地元の食材が多く使われています。
- *1月21日(木)のサバキーマカレーは「野菜レシピコンテスト」で学校給食賞を受賞した献立です。