

令和4年

# 1がっ よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター  
【東小・大池小・富戸小・南小・旭小】

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えひ	かに	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
7 金	東小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				690 Kcal 27.9 g 17.9 g 2.2 g
	富戸小	ごはん								こめ				
		まつかぜやき	X	X						とりにく たまご みそ	さとう ごま 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	
		こうはくすましじる								あらははんべん( さめ	たら でんぶん さとう	やまいも )	さばぶし しょうゆ しお	
	くりきんとん									さつまいも みずあめ さとう くりのかんろに	りんご	しお		
11 火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				627 Kcal 26.7 g 19.1 g 2.8 g
		ごはん								こめ				
		あつやきたまご			X					たまご とうふ	さとう あぶら	たまねぎ グリンピース にんじん	しょうゆ さけ しお	
		くきわかめのあえもの								くきわかめ	さとう あぶら	きゅうり コーン	す しょうゆ しお	
		いもこじる								とうふ ぎゅうにく	さといも こんにやく	ごぼう ねぶかねぎ にんじん	さばぶし しょうゆ しお	
	みかん										みかん			
12 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				652 Kcal 28.2 g 21.3 g 2.7 g
		ごはん								こめ				
		チーズタッカルビ				X				とりにく チーズ みそ	あぶら さとう でんぶん	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ しょうが にんにく	しょうゆ さけ みりん トウバンジャン とうがらし	
		キャベツのナムル									ごま ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ す	
		たまごスープ			X					たまご とりにく	でんぶん	たまねぎ こまつな にんじん	チンタン しょうゆ しお こしょう	
	パイナップル										パイナップル			
13 木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				671 Kcal 26.7 g 22.1 g 2.0 g
		ごはん								こめ				
		さばのねぎソースかけ								さば	あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	ねぶかねぎ しょうが にんにく	しょうゆ す みりん	
		しずおかやさいのおひたし								かつおぶし		チンゲンサイ もやし	しょうゆ	
		だいずのいそに もものかんづめ								だいず さつまあげ ひじき	さとう	にんじん こんにやく	しょうゆ	
	もものかんづめ										ももかん			
14 金	南小 6年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				637 Kcal 27.1 g 25.0 g 3.5 g
		ロールパン①	X	X						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 )				
		とりにくとやさいのピーナッツ あえ				X				とりにく ちくわ	じゃがいも でんぶん さとう ピーナッツ あぶら	にんじん たけのこ しょうが さやいんげん	しょうゆ	
		ラビオリスープ	X							ラビオリ(こむぎこ あぶら	ぶたにく パンこ)	たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ もやし しいたけ	ブイオン しょうゆ しお こしょう	
	りんご										りんご			
17 月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				685 Kcal 24.9 g 20.6 g 3.3 g
		キーマカレー	X							ぶたにく	こめ じゃがいもこむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく	ブイオン カレールウ ソース しょうゆ カレーこ しお ターメリック	
		ジャコとごまとわかめのサラダ								しらす わかめ	あぶら ごま さとう	だいこん キャベツ もやし きゅうり にんじん	す しょうゆ しお	
		ヨーグルト①			X					ヨーグルト				
18 火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				646 Kcal 25.2 g 19.2 g 2.3 g
		ごはん								こめ				
		やしやしゆも								ししゆもひもの				
		だいずのごしきあえ								だいず	さつまいも あぶら さとう	にんじん コーン 揚げがやい	しょうゆ	
		とんじる								ぶたにく とうふ みそ	さといも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	
	りんご										りんご			
19 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				709 Kcal 25.5 g 23.4 g 2.8 g
		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 セロリー マッシュルーム パセリ にんにく	ケチャップ デミグラスソース ソース ブイオン しお トマトスープ	
		ツナとじゃがいものサラダ								ツナ	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり キャベツ	す しお	
		みかんのはなさくゼリー				X				かんてん ぎゅうにゅう とうにゅう	さとう	みかんかん まっちゃん		
20 木	富戸小 3年 4年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				670 Kcal 32.6 g 22.8 g 3.6 g
		いとこぶごはん								しらす あぶらあげ こんぶ	こめ		しょうゆ さけ しお	
		ちんちんあげ			X					いか あじ さば とうふ みそ たまご	あぶら こめこ さとう	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが	さけ	
		ブロッコリーのごまあえ									ごま さとう	ブロッコリー にんじん	しょうゆ	
		あさりのみそしる								あさり あぶらあげ みそ		だいこん ねぶかねぎ	さばぶし	
	パインかん										パインかん			

ふるさと給食

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	鶏	落花生	えび	かに	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			
21 金	大池小 3年	ぎゅうにゅう しょくパン◎ みかんジャム◎ チリコンカン パセリドポテト スパゲティーサラダ いちご		X	X					ぎゅうにゅう しょくパン (こむぎこ みかん だいす ぶたにく チーズ スライス あぶら	ショートニング さとう みずあめ さとう あぶら じゃがいも バター スパゲティー さとう あぶら オリーブオイル	だっしふんにゅう たまねぎ にんにく たまねぎ パセリ ぎゅうり キャベツ にんじん たまねぎ いちご	ケチャップ ソース しお こしょう タバスコ しお こしょう す しお こしょう	661 Kcal 27.8 g 23.4 g 3.0 g			
	24 月	ぎゅうにゅう ごはん なつとう◎ にこみおでん はくさいとわかめのおひたし まっちゃんパイ			X					ぎゅうにゅう なつとう (だいす うすらのたまご ちくわ あげボール こんぶ しらす わかめ パイシート (こむぎこ あぶら にゅう さとう さとう	こめ たれ からし さといも こんにゃく さとう だいにん にんじん はくさい まっちゃん		さばぶし しょうゆ しお しょうゆ	644 Kcal 28.8 g 19.2 g 2.6 g			
		25 火	ぎゅうにゅう ロールパン◎ しらすとわかめのかぼちゃコロッケ ポイルキャベツ トマトとレタスのスープ グレープフルーツ		X	X					ぎゅうにゅう ロールパン (こむぎこ しらす チーズ たまご たまご レンズまめ ウイナーソーセージ	ショートニング さとう こむぎこ パンこ あぶら マッシュポテト	だっしふんにゅう かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ トマト たまねぎ しめじ レタス グレープフルーツ	しお こしょう ソース ブイオン しお しょうゆ こしょう	606 Kcal 25.4 g 24.5 g 3.2 g		
			26 水	ぎゅうにゅう ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル いちじくむしパン			X				X	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび みそ ごま ごまあぶら ケーキックス (こむぎこ いちじくジャム (いちじく とうにゅう	だっしふんにゅう さとう さとう でんぷん あぶら さとう	ほしぶどう はねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく もやし ほうれんそう ほしぶどう	しょうゆ バイタン みりん オイスターソース さけ とうがらし しょうゆ す	708 Kcal 31.1 g 22.2 g 2.4 g	
				27 木	ぎゅうにゅう ルビーライス やさいのクリームスープ ひじきとコーンのサラダ みかん			X	X				ぎゅうにゅう いか たまご とりにく だっしふんにゅう ツナ ひじき みかん	こめ バター オリーブオイル じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	トマト はねぎ にんにく たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース コーン きゅうり にんじん みかん	ケチャップ コンソメ しお こしょう ブイオン しお こしょう す しょうゆ しお からし	681 Kcal 27.9 g 21.1 g 3.1 g
					28 金	大池小 6年	ぎゅうにゅう しょくパン◎ あさりとほうれんそうのグラタン ブロッコリーのサラダ やさいスープ ほんかん		X	X				ぎゅうにゅう しょくパン (こむぎこ チーズ あさり だっしふんにゅう ベーコン	ショートニング さとう マカロニ こむぎこ バター あぶら あぶら さとう じゃがいも	だっしふんにゅう たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ キャベツ にんじん セロリー ほんかん	ブイオン しお こしょう す しょうゆ しお ブイオン しょうゆ しお こしょう
31 月	ぎゅうにゅう さけわかめごはん いりどり いそかあえ おしるこ							X					ぎゅうにゅう さけ わかめ とりにく のり あすき	こめ さとう あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく だけのこ さやいんげん キャベツ ほうれんそう もやし しらたまだんご (もちごめ) さとう	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しお	657 Kcal 23.6 g 12.3 g 2.3 g

**給食週間が始まります！**

戦後、ユニセフの救援物資（ララ物資）で、ミルクとパンの給食が始まりました。伊東市の学校給食は昭和22年に西小学校・東小学校でミルク給食がスタートしました。くしくも昭和22年8月10日に「伊東市」が誕生し、学校給食は伊東市の歩みと共に進んでいきました。現在では、小学校9校、中学校5校で完全給食を実施しています。給食センターは平成28年8月より始まり、小学校5校、中学校3校の給食を作っています。

今年は1月24日（月）～28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（木）のルビーライスは「野菜レシビコンテスト」で学校給食賞を受賞した献立です。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。

※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 (<http://www.ito-school.jp/center/>) にも掲載していますのでご覧ください。（中学校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。