

令和4年

1月 予定献立表



伊東市学校給食センター
【南中・北中・対島中】

日	給食なし	献立	小麦	卵	乳	えび	かに	赤の食べ物 (からだをつくる)	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		牛乳			X			牛乳				890 Kcal
		キーマカレー	X					豚肉	米 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく グリンピース	パイオン カレールウ ソース しょうゆ 塩 カレー粉 ターメリック	30.6 g
		じゃことごまとわかめのサラダ						しらす わかめ	ごま 油 砂糖	大根 キャベツ もやし きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩	24.9 g
		ヨーグルト◎			X			ヨーグルト				4.3 g
11 火		牛乳			X			牛乳				835 Kcal
		鮭わかめご飯						鮭 わかめ	米			29.7 g
		いりどり						鶏肉	砂糖 油	ごぼう こんにゃく 人参 たけのこ さやいんげん	しょうゆ	14.0 g
		磯香和え						のり		ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ	2.8 g
		おしるこ						小豆	白玉団子 (餅米粉) 砂糖		塩	
12 水		牛乳			X			牛乳				824 Kcal
		ご飯							米			31.0 g
		焼きししゃも						ししゃも干物				22.8 g
		大豆の五色和え						大豆	さつま芋 油 砂糖	人参 コーン チンゲン菜	しょうゆ	3.0 g
		豚汁						豆腐 豚肉 味噌	さと芋	大根 人参 ごぼう こんにゃく 葉ねぎ	さば節	
		りんご								りんご		
13 木		牛乳			X			牛乳				896 Kcal
		ソフトめんミートソース	X		X			豚肉 チーズ	ソフト麺 (小麦粉) 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム にんにく パセリ	ケチャップ デミグラスソース パイオン ソース 塩 トマトスープ	32.3 g
		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	28.2 g
		みかんの花咲くゼリー			X			牛乳 豆乳 寒天	砂糖	みかん缶 抹茶		3.7 g
14 金		牛乳			X			牛乳				784 Kcal
		食パン◎	X		X			食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		33.1 g
		県内産いちごジャム◎						いちごジャム (水あめ)	砂糖 いちご)			27.2 g
		あさりとほうれん草のグラタン	X		X			あさり チーズ 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 油 砂糖	玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム	パイオン 塩 こしょう	4.6 g
		ブロッコリーのサラダ							油 砂糖	ブロッコリー コーン 人参	酢 しょうゆ 塩	
		野菜スープ						ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリー	パイオン しょうゆ 塩 こしょう	
	ぼんかん								ぼんかん			
17 月		牛乳			X			牛乳				875 Kcal
		ご飯							米			34.4 g
		松風焼き	X	X				鶏肉 卵 味噌	パン粉 ごま 砂糖 油	根深ねぎ		21.1 g
		大根なます							砂糖	大根 人参	酢 塩	2.7 g
		紅白すまし汁						あらははんぺん (さめ)	たら でん粉 砂糖	山芋) 白菜 小松菜 えのき 根深ねぎ 人参 しいたけ	さば節 しょうゆ 塩	
	栗きんとん							さつま芋 水あめ 砂糖 栗の甘露煮	りんご	塩		
18 火	南中 特支3年	牛乳			X			牛乳				817 Kcal
		ご飯							米			34.6 g
		チースタックルビ			X			鶏肉 チーズ 味噌	でん粉 砂糖 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン 唐辛子	25.4 g
		キャベツのナムル							ごま ごま油	キャベツ ほうれん草 もやし 人参	しょうゆ 酢	3.5 g
		卵スープ		X				卵 鶏肉	でん粉	玉ねぎ 小松菜 人参	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
	パイナップル								パイナップル			
19 水		牛乳			X			牛乳				841 Kcal
		ご飯							米			32.1 g
		さばのねぎソースかけ						鯖	でん粉 油 砂糖 ごま油	根深ねぎ しょうが にんにく	酢 しょうゆ みりん	26.0 g
		静岡野菜のおひたし						かつお節		もやし チンゲン菜	しょうゆ	2.6 g
		大豆の磯煮						さつま揚げ 大豆 ひじき	砂糖	人参 こんにゃく	しょうゆ	
	桃の缶詰								桃缶			
20 木		牛乳			X			牛乳				775 Kcal
		ご飯							米			33.6 g
		煮込みおでん		X				うすらの卵 揚げボール ちくわ 昆布	さと芋 砂糖 こんにゃく	大根 人参	さば節 しょうゆ 塩	20.5 g
		納豆◎						納豆 (大豆 だれ)	辛子)			3.1 g
		白菜とわかめのおひたし						しらす わかめ		白菜	しょうゆ	
	抹茶パイ	X		X			パイシート (小麦粉)	油 乳 砂糖)		抹茶		

日	給食なし	こんだて 献立	小麦	そば	卵	落花生	えび	かに	赤の食べ物 (からだをつくる)	黄色の食べ物 (ねつちからのもと)	みどり色の食べ物 (からだを調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
21 金		牛乳			X				牛乳					
		ロールパン◎	X		X				ロールパン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			785 Kcal
		しらすと我が家のかぼちゃコロッケ	X	X	X				しらす チーズ 卵	小麦粉 パン粉 油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 小松菜	塩 こしょう	33.8 g	
		ポイルキャベツ									キャベツ	ソース	4.5 g	
		トマトとレタスのスープ			X				卵 ワインナーソーセージ レンズ豆		トマト 玉ねぎ しめじ レタス	フイヨン 塩 しょうゆ こしょう		
	グレープフルーツ									グレープフルーツ				
24 月		牛乳			X				牛乳					
		糸昆布ご飯			X				しらす 油揚げ 昆布	米		しょうゆ 酒 塩	843 Kcal	
		ちんちん揚げ		X					いか 鰯 鯖 豆腐 卵 味噌	米粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 ごぼう しょうが	酒	40.3 g	
		ブロッコリーの胡麻和え							あさり 油揚げ 味噌	ごま 砂糖	ブロッコリー 人参	しょうゆ	27.5 g	
		あさりの味噌汁									大根 根深ねぎ	さば節	4.8 g	
	パイン缶									パイン缶				
25 火		牛乳			X				牛乳					
		食パン◎	X		X				食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			798 Kcal
		みかんジャム◎							みかんジャム (みかん)	水あめ 砂糖)			33.5 g	
		チリコンカン							大豆 豚肉	油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ソース 塩 こしょう タバスコ	28.1 g	
		バセリドポテト			X				チーズ	じゃが芋 バター	玉ねぎ バセリ	塩 こしょう	3.7 g	
	スパゲティ-サラダ		X						スパゲティ- 砂糖	きゅうり キャベツ 人参	酢 塩 こしょう			
	いちご									いちご				
26 水		牛乳			X				牛乳					
		ルビーライス		X	X				いか 卵	米 バター オリーブオイル	トマト 葉ねぎ	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	855 Kcal	
		野菜のクリームスープ	X		X				鶏肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 セロリー グリーンピース	フイヨン 塩 こしょう	36.3 g	
		ひじきとコーンのサラダ							ツナ ひじき	油 砂糖	コーン きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 辛子	27.2 g	
		みかん									みかん		3.9 g	
27 木		牛乳			X				牛乳					
		ご飯								米				897 Kcal
		マーボー豆腐					X		豆腐 豚肉 えび 味噌	砂糖 でん粉 油	葉ねぎ 人参 しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ バイタン みりん オイスターソース 酒 唐辛子	38.6 g	
		もやしナムル								ごま ごま油	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢	26.9 g	
		いちじく蒸しパン	X		X				ケーキミックス粉 (小麦粉) いちじくジャム (いちじく) 豆乳	脱脂粉乳 砂糖) 砂糖) バター	干しぶどう		3.0 g	
28 金		牛乳			X				牛乳					
		ロールパン◎	X		X				ロールパン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			796 Kcal
		鶏肉と野菜のピーナツ和え				X			鶏肉 ちくわ	じゃが芋 ピーナツ 砂糖 でん粉 油	人参 たけのこ しょうが さやいんげん	しょうゆ	33.4 g	
		ラビオリスープ	X						ラビオリ (小麦粉 油)	豚肉 パン粉) ごま油	玉ねぎ 人参 たけのこ 葉ねぎ もやし しいたけ	フイヨン しょうゆ 塩 こしょう	30.2 g	
		りんご									りんご		4.6 g	
31 月		牛乳			X				牛乳					
		ご飯								米				783 Kcal
		厚焼き卵		X					卵 豆腐	砂糖 油	玉ねぎ 人参 グリンピース	しょうゆ 酒 塩	32.6 g	
		茎わかめの和え物							茎わかめ	砂糖 油	きゅうり コーン	酢 しょうゆ 塩	22.5 g	
		芋子汁							豆腐 牛肉	さと芋 こんにゃく	ごぼう 根深ねぎ 人参	さば節 しょうゆ 塩	3.7 g	
	みかん									みかん				

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26日（水）のルビーライスは「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。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。



※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。