

令和5年

# 1がつ 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	こんだて 献立	小麦	卵	乳	落花生	えび	かに	あか 赤の食べ物 からだ (体をつくる)	きいろ 黄色の食べ物 ねつ (熱や力のもと)	みどり 緑の食べ物 からだ (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
10 火	富戸小	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				
		うなぎいりごもくすし							うなぎかばやき あぶらあげ	こめ さとう	たけのこ にんじん きぬさや しいたけ	す しょうゆ しお	597 Kcal 26.2 g
		からしあえ							ハム	はるさめ さとう	もやし ほうれんそう	しょうゆ す からし	15.9 g
		さつまじる							とうふ とりにく みそ	さつまいも	はくさい にんじん しめじ	さばぶし	3.5 g
		みかん									みかん		
11 水		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				
		さけわかめごはん							さけ わかめ	こめ			
		あつきたまご							たまご とうふ	さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	しょうゆ さけ しお	711 Kcal 27.8 g
		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	17.6 g
		おしるこ							あずき	さとう		しお	2.6 g
12 木		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				
		ごはん								こめ			
		まつかぜやき							とりにく みそ たまご	パンこ さとう ごま あぶら	ねぶかねぎ		704 Kcal 29.0 g
		だいこんなます								さとう	だいこん にんじん	す しお	18.3 g 2.5 g
		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 ) はくさい こまつな えのきだけ にんじん ねぶかねぎ しいたけ	さばぶし しょうゆ しお	
13 金		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				
		しよくパン◎							しよくパン ( こむぎこ	ショートニング さとう	だっしふんにゅう )		
		とうふハンバーグ							とうふ ぶたにく とりにく たまご だっしふんにゅう	パンこ あぶら	たまねぎ	ケチャップ ソース しお	637 Kcal 28.1 g
		ポテトのこみあえ							あおのり	じゃがいも		しお こしょう	24.6 g
		ナッツいりかいそうサラダ							ツナ かいそう	アーモンド あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお からし	3.3 g
16 月		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				
		ごはん								こめ			
		カレーマーボー							とうふ ぶたにく みそ	でんぶん さとう 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	672 Kcal 26.0 g 20.3 g
		キャベツのナムル								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	1.9 g
		いちじくおしパン							ケーキックスこ ( 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 ) バター			
17 火		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				
		ロールパン◎							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 )		
		あじのアーモンドフライ							あじ たまご	こむぎこ あぶら パンこ アーモンド アーモンドフードル		しろワイン しお こしょう	588 Kcal 24.2 g 23.9 g
		こまつなサラダ							ハム	さとう ごまあぶら	こまつな もやし	しょうゆ す	2.8 g
		やさいスープ							ベーコン	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー	ブイヨン しょうゆ しお こしょう	
18 水		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				
		ソフトめんミートソース							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	ケチャップ デミグラスソース ブイヨン ソース しお トマトスープ	701 Kcal 28.0 g 24.9 g
		ミニサラダ								あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン あかたまねぎ	す しお こしょう	2.3 g
		こざかなからめ							にぼし	ピーナッツ アーモンド ごま さとう		みりん しょうゆ	
		パイナップル										パイナップル	
19 木		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				
		だいすいりひじきごはん							とりにく あぶらあげ だいす ひじき	こめ さとう	にんじん しいたけ	しょうゆ みりん さけ	601 Kcal 26.3 g
		にこみおでん							うすらたまご ちくわ あげボール こんぶ	さといも こんにゃく さとう	だいこん にんじん	しょうゆ さばぶし しお	18.2 g 2.9 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	
		まっちゃパイ							パイシート ( こむぎこ	あぶら にゅう さとう ) さとう		まっちゃ	
20 金	大池小 3年	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				
		しよくパン◎							しよくパン ( こむぎこ	ショートニング さとう	だっしふんにゅう )		
		しらすとわがやのかぼちゃコロッケ							しらす チーズ たまご	パンこ あぶら こむぎこ マッシュポテト	かぼちゃ たまねぎ にんじん	しお こしょう	642 Kcal 22.1 g 23.4 g
		ポイルキャベツ									キャベツ	ソース	3.3 g
		チンゲンサイのスープ							ベーコン	でんぶん	チンゲンサイ たけのこ にんじん	ブイヨン しょうゆ しお こしょう	
	ブルーベリーゼリー◎							ブルーベリーゼリー (	さとう ブルーベリー	かんてん )			

ひるさか給食

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	鶏	乳						
23月	ぎゅうにゅう				X						686 Kcal	
	ハヤシライス	X						こめ ことぎこ あぶら	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース にんにく	ケチャップ デミグラスソース ブイオン ハヤシルウ ソース しょうゆ しお	24.7 g 20.2 g	
	くきわかめとコーンのサラダ							あぶら さとう	キャベツ コーン きゅうり にんじん	す しょうゆ しお からし	2.5 g	
	ヨーグルト◎				X			ヨーグルト				
24火	ぎゅうにゅう				X						620 Kcal	
	しょくパン◎	X			X			しょくパン ( ことぎこ ショートニング さとう だっしふんにゅう )			21.9 g	
	いかいりやきそば	X						いか あおりの あぶら	ちゅうかめん( ことぎこ ) あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん もやし たけのこ グリンピース しょうが しいたけ	23.2 g 2.8 g	
	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 たまねぎ パセリ	す しお からし	
25水	ぎゅうにゅう				X						644 Kcal	
	ごはん							こめ			28.5 g	
	サバかんミートボール							さばみずに ぶたにく とりにく みそ	でんぷん あぶら	たまねぎ トマトかん ビーマン トマト にんじん しょうが	さけ みりん しょうゆ しお こしょう	21.7 g
	のっぺいじる				X			なまあげ うすらたまご ぶたにく	さといも でんぷん	だいこん にんじん ねぶかねぎ	さばぶし しょうゆ しお	2.5 g
26木	ぎゅうにゅう				X						649 Kcal	
	ごはん							こめ			28.2 g	
	さわらのいそべあげ							さわら あおりの あぶら でんぷん	しょうが		しょうゆ みりん	23.1 g
	いろいろやさしいごまあえ							ごま さとう	フロコリー さやいんげん にんじん		しょうゆ	2.5 g
27金	ぎゅうにゅう				X						659 Kcal	
	ロールパン◎	X			X			ロールパン ( ことぎこ ショートニング さとう だっしふんにゅう )			30.4 g	
	まめときのこのたっぷりシチュー	X			X			とりにく ひよこめ だっしふんにゅう	じゃがいも ことぎこ バター あぶら	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム パセリ	ブイオン しお こしょう	23.4 g
	うすらたまごのあまからに				X			うすらたまご	さとう	さやいんげん	しょうゆ みりん	2.9 g
30月	ひじきサラダ							ツナ ひじき	あぶら さとう	キャベツ コーン きゅうり にんじん	す しょうゆ しお からし	
	りんご									りんご		
	ぎゅうにゅう				X						672 Kcal	
	ごはん							こめ			30.7 g	
31火	ししやもたつたあげ◎	X						ししやもたつたあげ( ししやも ことぎこ でんぷん さとう ) あぶら			24.8 g	
	しずおかやさしいおひたし							かつおぶし		チンゲンサイ もやし	しょうゆ	2.9 g
	なっとう◎							なっとう ( だいず たれ からし )				
	ふゆやさしいみそしる							みそ あぶらあげ		だいこん はくさい ねぶかねぎ にんじん えのきたけ	さばぶし	
31火	オレンジ									オレンジ		
	ぎゅうにゅう				X						637 Kcal	
	しょくパン◎	X			X			しょくパン ( ことぎこ ショートニング さとう だっしふんにゅう )			30.3 g	
	あさりとほうれんそうのグラタン	X			X			あさり チーズ だっしふんにゅう	マカロニ ことぎこ バター あぶら	ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム	ブイオン しお こしょう	21.7 g
ポイルブロッコリー									ブロッコリー	しお	3.3 g	
ひよこめめスープ							ひよこめめ ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	ブイオン しょうゆ しお こしょう		
いちご									いちご			

### 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、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

今年は1月23日(月)～27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25日(水)のサバ缶ミートボールは「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。

※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。