

令和5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	牛乳	大豆	魚	赤の食べ物(1群・2群) (体の組織をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる)	緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える)	調味料	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分
10	火	牛乳			X			牛乳				897 Kcal
		ご飯							米			35.8 g
		松風焼き	X	X				鶏肉 味噌 卵	パン粉 砂糖 ごま油	根深ねぎ		21.4 g
		大根なます							砂糖	大根 人参	酢 塩	3.3 g
		紅白すまし汁						あらはんべん( さめ)	たら でん粉 砂糖	山芋 ) 白菜 小松菜 えのきたけ 人参 根深ねぎ 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 栗かんろ煮			塩		
11	水	牛乳			X			牛乳				872 Kcal
		ソフトめんミートソース	X		X			豚肉 チーズ	ソフトめん(小麦粉) 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 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 ブイヨン ソース 塩 トマトスープ	35.0 g 30.3 g
		ミニサラダ							油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 赤玉ねぎ	酢 塩 こしょう	3.4 g
		小魚からめ				X		煮干し	ピーナッツアーモンド ごま 砂糖		みりん しょうゆ	
		パイナップル									パイナップル	
12	木	牛乳			X			牛乳				765 Kcal
		うなぎ入り五目すし						うなぎかば焼き 油揚げ	米 砂糖	たけのこ 人参 きぬさや しいたけ	酢 しょうゆ 塩	32.3 g
		からし和え						ハム	春雨 砂糖	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢 からし	18.5 g
		さつま汁						豆腐 鶏肉 味噌	さつま芋	白菜 人参 しめじ	さば節	4.6 g
りんご									りんご			
13	金	牛乳			X			牛乳				739 Kcal
		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)		29.9 g
		あじのアーモンドフライ	X	X				あじ 卵	小麦粉 油 パン粉 アーモンド アーモンドブードル		白ワイン 塩 こしょう	29.0 g
		小松菜サラダ						ハム	砂糖 ごま油	小松菜 もやし	しょうゆ 酢	3.7 g
		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	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
みかんゼリー							砂糖		みかんジュース			
16	月	牛乳			X			牛乳				820 Kcal
		ご飯							米			35.7 g
		ししゃも竜田揚げ◎	X					ししゃも竜田揚げ( ししゃも)	小麦粉 でん粉 砂糖 油			28.7 g
		静岡野菜のおひたし						かつお節		チンゲンサイ もやし	しょうゆ	3.4 g
		納豆◎						納豆 (大豆 たれ)	からし)			
		冬野菜の味噌汁						味噌 油揚げ		大根 白菜 根深ねぎ 人参 えのきたけ	さば節	
オレンジ								オレンジ				
17	火	牛乳			X			牛乳				776 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)		34.2 g
		豆腐ハンバーグ	X	X	X			豆腐 豚肉 鶏肉 卵 脱脂粉乳	パン粉 油	玉ねぎ	ケチャップ ソース 塩 こしょう	30.0 g
		ポテトの香味和え						青のり	じゃが芋		塩 こしょう	4.2 g
		ナッツ入り海そうサラダ						ツナ 海そう	アーモンド 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	
いちご									いちご			
18	水	牛乳			X			牛乳				881 Kcal
		鮭わかめご飯						鮭 わかめ	米			33.9 g
		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	20.7 g
		野菜のさっぱり和え							砂糖	キャベツ フロッコリー 人参	酢 しょうゆ 塩	3.4 g
おしるこ						あずき	砂糖			塩		
19	木	牛乳			X			牛乳				815 Kcal
		ご飯							米			34.5 g
		さわらの磯辺揚げ						さわら 青のり	油 でん粉	しょうが	しょうゆ みりん	27.5 g
		いろいろ野菜のごま和え							ごま 砂糖	フロッコリー さやいんげん 人参	しょうゆ	3.3 g
		中華風卵スープ		X				鶏肉 卵 茎わかめ	でん粉 ごま油	玉ねぎ 小松菜 人参	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
ぼんかん									ぼんかん			
20	金	牛乳			X			牛乳				816 Kcal
		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)		37.5 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 油	玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム パセリ	ブイヨン 塩 こしょう	28.5 g
		うすら卵のあまから煮		X				うすら卵	砂糖	さやいんげん	しょうゆ みりん	3.6 g
		ひじきサラダ						ツナ ひじき	油 砂糖	キャベツ コーン きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	
りんご									りんご			

日	給食なし	こゝろ だて 献立					赤の食べ物(1群・2群) (体の組織をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる)	緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える)	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	
		小麦	そば	卵	落花生	えひ						
23月	牛乳				X		牛乳					
	ご飯							米				807 Kcal
	サバ缶ミートボール						さば水煮 豚肉 鶏肉 味噌	でん粉 油	玉ねぎ トマト缶 ビーマン トマト 人参 しょうが	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう		35.5 g 25.9 g
	のっぺい汁		X				生揚げ うずら卵 豚肉	里芋 でん粉	大根 人参 根深ねぎ	さば節 しょうゆ 塩		3.1 g
	いちご									いちご		
24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)					775 Kcal
	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	ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム	パイオン 塩 こしょう		36.9 g 25.5 g
	ポイルブロッコリー								ブロッコリー	塩		4.1 g
	ひよこ豆のスープ						ひよこ豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	パイオン しょうゆ 塩 こしょう		
みかん									みかん			
25水	牛乳				X		牛乳					
	ハヤシライス	X					牛肉	米 小麦粉 油	玉ねぎ マッシュルーム 人参 グリンピース にんにく	ケチャップ デミグラスソース パイオン ハヤシルウ ソース しょうゆ 塩		864 Kcal 29.6 g 24.1 g
	茎わかめとコーンのサラダ						茎わかめ	油 砂糖	キャベツ コーン きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 からし		3.4 g
	ヨーグルト◎				X		ヨーグルト					
26木	牛乳				X		牛乳					
	大豆入りひじきご飯						鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき	米 砂糖	人参 しいたけ	しょうゆ みりん 酒		775 Kcal 33.3 g
	煮込みおでん		X				うずら卵 ちくわ 揚げボール こんぶ	里芋 こんにゃく 砂糖	大根 人参	しょうゆ さば節 塩		21.5 g 3.6 g
	冬野菜のじゃこ和え						じゃこ		白菜 ほうれん草	しょうゆ		
	抹茶パイ	X		X			パイシート (小麦粉 油 乳 砂糖)	砂糖		抹茶		
27金	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)					768 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	パン粉 油 小麦粉 マッシュポテト	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 小松菜	塩 こしょう		26.5 g 28.7 g
	ポイルキャベツ								キャベツ	ソース		4.2 g
	チンゲンサイのスープ						ベーコン	でん粉	チンゲンサイ だけのこ 人参	パイオン しょうゆ 塩 こしょう		
ブルーベリーゼリー◎						ブルーベリーゼリー (砂糖 ブルーベリー 寒天)						
30月	牛乳				X		牛乳					
	ご飯							米				850 Kcal
	カレーマーマー						豆腐 豚肉 味噌	でん粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが にんにく	パイタン しょうゆ ケチャップ 酒 カレー粉		31.8 g 24.3 g
	キャベツのナムル							ごま油	キャベツ ほうれん草 もやし 人参	しょうゆ 酢		2.4 g
いちじく蒸しパン	X		X			ケーキミックス粉 (小麦粉 脱脂粉乳 砂糖) いちじくジャム (いちじく 砂糖) 豆乳	バター					
31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)					824 Kcal
	いか入り焼きそば	X					いか 青のり	中華めん(小麦粉) 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし だけのこ グリッピース しょうが しいたけ	ソース 塩 こしょう		30.2 g 33.8 g 4.1 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 玉ねぎ パセリ	酢 塩 からし		
	スライスチーズ◎				X		スライスチーズ					
桃の缶詰									桃缶			

### 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23日(月)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。

※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。