

令和6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
【大池小・富戸小・南小・伊東小】

日	給食なし	献立	小麦 そば	卵	乳	鶏皮 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)	みどり 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
10 水	富戸小	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				618 Kcal
	伊東小	ごはん							こめ			26.4 g
		ぶりのてりやき						ぶり	さとう		しょうゆ みりん	17.2 g
		だいこんなます						とうふ わかめ	さとう	だいこん にんじん	す しお	1.8 g
		すましじる							さつまいも くりのかんろに みずあめ さとう		えのきだけ ねぶかねぎ	さばふし しょうゆ しお
11 木	富戸小	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				656 Kcal
		わかめごはん						わかめ	こめ			23.9 g
		さばのたつたあげ						さば	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ みりん	19.6 g
		やさいのさっぱりあえ						あすき	さとう	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ す しお	1.4 g
		おしるこ						しらたまだんご (もちこめこ)			しお	
12 金		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				674 Kcal
		しょくパン◎	X		X			しょくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		27.7 g
		ぶたにくとおまめのトマトに						ぶたにく いんげんまめ	じゃがいも あぶら でんぷん	たまねぎ トマトジュース	ケチャップ ブイオン しょうゆ	26.7 g
		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	2.7 g
		みかんタルト◎	X	X	X			みかんタルト(こむぎこ)	ぎゅうにゅう だいず	マーガリン たまご さとう	みかんかじゅう こめこ)	
15 月		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				598 Kcal
		ひじきごはん						とりにく あぶらあげ ひじき	こめ さとう	にんじん しいたけ	しょうゆ さけ	26.0 g
		にこみおでん		X				うずらたまご 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 さばふし しお	17.7 g
		きのみあえ							アーモンド くるみ さとう	ほうれんそう もやし はくさい	しょうゆ	2.5 g
		フルーツヨーグルトあえ			X			ヨーグルト		みかんかん バインかん ももかん		
16 火		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				590 Kcal
		ロールパン◎	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		30.0 g
		チーズスタッカルピ			X			とりにく チーズ みそ	あぶら さとう でんぷん	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ にんにく しょうが	しょうゆ さけ みりん トウパンジャン とうがらし	26.7 g
		ミニサラダ							あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	3.2 g
		だいずのつぶつぶスープ						だいず ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース	ブイオン しお しょうゆ こしょう	
17 水		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				611 Kcal
		さくらごはん							こめ		さけ しょうゆ しお	28.6 g
		あつやきたまご		X				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	19.1 g
		いそかあえ						のり		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	3.5 g
		さつまじる						とうふ みそ とりにく あぶらあげ	さつまいも	はくさい しめじ にんじん	さばふし	
18 木		りんごゼリー◎						りんごゼリー (りんご)	りんごかじゅう さとう			715 Kcal
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				27.6 g
		さばキーマカレー						さば だいず	こめ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン	ブイオン カレールウ さけ しょうゆ ソース	24.9 g
		くきわかめとコーンのサラダ						くきわかめ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン にんじん	す しょうゆ しお からし	2.7 g
19 金		いちじくむしパン	X		X			ケーキミックス(こむぎこ)	だっしふんにゅう さとう			604 Kcal
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				22.8 g
		しょくパン◎	X		X			しょくパン(こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		22.5 g
		しらすとわかやのかほちやコロッケ	X	X	X			しらす たまご チーズ	あぶら パンこ こむぎこ	かほちや たまねぎ にんじん	しお こしょう	2.9 g
		ポイルキャベツ							マッシュポテト	キャベツ	ソース	
	しずおかやさいスープ						ぶたにく		たまねぎ キャベツ トマト にんじん セロリー	ブイオン しお こしょう		
	りんご								りんご			

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	鶏	豚	牛	魚	か	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	
22月		ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう				689 Kcal 30.9 g 26.7 g 3.2 g	
		ごはん										こめ				
		ししゃもたつたあげ◎	X									ししゃもたつたあげ(ししゃも)	こむぎこ でんぷん さとう)			
		ポテのこうみあえ なっとう◎										あおのり	じゃがいも ごま			しお こしょう
		くきわかめとたまごの スープ			X							たまご とりにく くきわかめ	でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな		チンタン しょうゆ しお こしょう
		オレンジ												オレンジ		
23火		ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう				599 Kcal 28.6 g 28.0 g 2.7 g	
		おちゃこいりロールパン◎	X									おちゃこいりロールパン (こむぎこ ショートニング さとう だっしふんにゅう)	ちゃ)			
		とりにくのからあげ										とりにく	あぶら でんぷん	しょうが		しょうゆ
		こまつなサラダ										ハム	さとう こまあぶら	こまつな もやし		しょうゆ す
		クラムチャウダー	X									あさり ぶたにく だっしふんにゅう	じゃがいも こむぎこ パター あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース		パイオン しお こしょう
		ほんかん												ほんかん		
24水		ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう				654 Kcal 29.6 g 22.2 g 2.0 g	
		ソフトめんミートソース	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		ケチャップ デミグラスソース パイオン ソース しお トマトスープ
		ゆではなやさい												フロッキー カリフラワー		しお
		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
		みかん												みかん		
25木		ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう				711 Kcal 35.3 g 29.0 g 3.6 g	
		ごはん										こめ				
		さばのみそやき										さば みそ	さとう	しょうゆ さけ		
		だいずのごしきあえ										だいず	さつまいも さとう あぶら	にんじん チンゲンサイ コーン		しょうゆ
		かきたまじる			X							たまご	じゃがいも	はくさい たけのこ しいたけ		さばぶし しょうゆ しお
26金		ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう				617 Kcal 26.9 g 25.2 g 2.7 g	
		ミルク◎										ミルク(さとう コーヒー)				
		しょくパン◎	X									しょくパン (こむぎこ ショートニング さとう だっしふんにゅう)				
		やさいたっぷりソースの さばハンバーグ	X		X							さば とうふ たまご	パンこ あぶら	たまねぎ なす トマト		ケチャップ ソース コンソメ
		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		す しお
29月		ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう				635 Kcal 29.5 g 22.3 g 1.8 g	
		ごはん										こめ				
		カレーマール										とうふ ぶたにく みそ	でんぷん さとう あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン		パイタン しょうゆ ケチャップ
		キャベツのナムル											ごま こまあぶら	キャベツ ほうれんそう		しょうゆ す
		ヨーグルト◎										ヨーグルト				
30火		ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう				624 Kcal 25.5 g 31.5 g 2.2 g	
		ロールパン◎	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)				
		とりにくとカシューナッツの いためもの										とりにく	カシューナッツ でんぷん	たけのこ しめじ にんじん		しょうゆ さけ
		だいこんサラダ										あぶら さとう	ごまあぶら	にんじん		
		もものかんづめ										ツナ	あぶら さとう	だいこん きゅうり にんじん		す しょうゆ しお からし
31水		ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう				614 Kcal 29.5 g 20.9 g 2.2 g	
		ごはん										こめ				
		ちんちんあげ			X							いか さば たまご	あぶら こめこ さとう	たまねぎ ごぼう にんじん		さけ しょうゆ
		しずおかやさいのおひたし										みそ	でんぷん	しょうが		
		たぬきじる										かつおぶし		チンゲンサイ もやし		しょうゆ
	ほんかん										なまあげ みそ	こんにゃく	だいこん ごぼう にんじん	さばぶし		
	ほんかん												ほんかん			

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22日(月)～26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。
また、1月26日(金)の野菜たっぷりソースのさばハンバーグは「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。

- 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、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。(中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、給食のレシピも載せ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。ご活用ください。