

令和6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	そば	卵	乳	生花	えび	かに	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 水		牛乳				X				牛乳				829 Kcal
		わかめご飯								わかめ	米			29.1 g
		さばの竜田揚げ								さば	でん粉 油	しょうが	しょうゆ みりん	22.9 g
		野菜のさっぱり和え									砂糖	キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ 酢 塩	2.0 g
		おしるこ								あずき	砂糖 白玉だんご (もち米粉)		塩	
11 木		牛乳				X				牛乳				778 Kcal
		ご飯									米			31.9 g
		ぶりの照り焼き								ぶり	砂糖		しょうゆ みりん	19.7 g
		大根なます									砂糖	大根 人参	酢 塩	2.5 g
		すまし汁								豆腐 わかめ		えのきたけ 根深ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	
	栗きんとん									さつまいも 栗のかんろ煮 水あめ 砂糖		塩		
12 金		牛乳				X				牛乳				715 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)		26.7 g
		しらすと我が家のかぼちゃコロッケ	X		X	X				しらす 卵 チーズ	油 パン粉 小麦粉	かぼちゃ 玉ねぎ 人参	塩 こしょう	26.6 g
		ポイルキャベツ									マッシュポテト	キャベツ	ソース	3.6 g
		静岡野菜スープ								豚肉		玉ねぎ キャベツ トマト 人参 セロリー	ブイオン 塩 こしょう	
	りんご										りんご			
15 月		牛乳				X				牛乳				862 Kcal
		ご飯									米			37.2 g
		ししやも竜田揚げ◎	X							ししやも竜田揚げ(ししやも)	小麦粉 でん粉 砂糖			32.0 g
		ポテトの香味和え								青のり	じゃが芋 ごま		塩 こしょう	4.1 g
		納豆◎								納豆 (大豆 たれ からし)				
	茸わかめと卵のスープ			X					卵 鶏肉 茸わかめ	でん粉	玉ねぎ 人参 小松菜	チンタン しょうゆ 塩 こしょう		
	オレンジ										オレンジ			
16 火		牛乳				X				牛乳				802 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)		32.2 g
		鶏肉とカシューナッツの炒め物								鶏肉	カシューナッツ でん粉 油 砂糖 ごま油	たけのこ しめじ 人参 ピーマン しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ 酒	39.2 g
		大根サラダ								ツナ	油 砂糖	大根 きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	3.0 g
	桃の缶詰										桃缶			
17 水		牛乳				X				牛乳				816 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	ケチャップ デミグラスソース ブイオン ソース 塩 トマトスープ	37.2 g
		ゆで花野菜										フロccoliー カリフラワー	塩	26.9 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	2.9 g
		みかん										みかん		
18 木		牛乳				X				牛乳				885 Kcal
		ご飯									米			42.8 g
		さばの味噌焼き								さば みそ	砂糖		しょうゆ 酒	33.8 g
		大豆の五色和え								大豆	さつまいも 砂糖 油	人参 チンゲン菜 コーン	しょうゆ	4.7 g
		かきたま汁			X					卵	じゃが芋	白菜 たけのこ しいたけ	さば節 しょうゆ 塩	
	型抜きチーズ◎				X				チーズ					
19 金		牛乳				X				牛乳				777 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)		32.4 g
		豚肉とお豆のトマト煮								豚肉 いんげん豆	じゃが芋 油 でん粉	玉ねぎ トマトジュース トマト缶	ケチャップ ブイオン しょうゆ ソース 塩 こしょう	29.9 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	3.6 g
		みかんタルト◎	X	X	X					みかんタルト(小麦粉 牛乳 大豆 マーガリン 卵 砂糖 みかん果汁 米粉)				

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	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
22月		牛乳				X				牛乳				762 Kcal 32.0 g 20.8 g 3.2 g
		ひじきご飯								鶏肉 油揚げ ひじき	米 砂糖	人参 しいたけ	しょうゆ 酒	
		煮込みおでん			X					うずら卵 ちくわ 揚げポール こんにぶ	里芋 こんにゃく 砂糖	大根 人参	しょうゆ さば節 塩	
		木の実和え									アーモンド くるみ 砂糖	ほうれん草 もやし 白菜	しょうゆ	
		フルーツヨーグルト和え				X				ヨーグルト		みかん缶 バイン缶 桃缶		
23火		牛乳				X				牛乳				738 Kcal 32.3 g 30.1 g 3.4 g
		ミルクメーク◎								ミルクメーク(砂糖 コーヒー)				
		食パン◎	X		X					食パン (小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳)				
		野菜たっぷりソースの さばハンバーグ			X					さば 豆腐 卵 おから	パン粉 油	玉ねぎ なす トマト トマト缶 しょうが	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう	
		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	酢 塩	
		いちご										いちご		
24水		牛乳				X				牛乳				763 Kcal 35.3 g 22.7 g 4.5 g
		さくらご飯									米		酒 しょうゆ 塩	
		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	
		磯香和え								のり		ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ	
		さつま汁								豆腐 味噌 鶏肉	さつま芋	白菜 しめじ 人参	さば節	
		りんごゼリー◎								りんごゼリー (りんご りんご果汁 砂糖)				
25木		牛乳				X				牛乳				895 Kcal 33.4 g 29.7 g 3.6 g
		さばキーマカレー								さば 大豆	米 油	玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが にんにく	フィヨン カレールー 酒 しょうゆ ソース	
		茎わかめとコーンのサラダ								茎わかめ	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	
		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) 牛乳 いちじくジャム (いちじく 砂糖)				
26金		牛乳				X				牛乳				739 Kcal 35.1 g 33.9 g 3.5 g
		お茶粉入りロールパン◎	X		X					お茶粉入りロールパン (小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 茶)				
		鶏肉のから揚げ								鶏肉	油 でん粉	しょうが	しょうゆ	
		小松菜サラダ								ハム	砂糖 ごま油	小松菜 もやし	しょうゆ 酢	
		クラムチャウダー	X		X					あさり 豚肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	フィヨン 塩 こしょう	
		ほんかん											ほんかん	
29月		牛乳				X				牛乳				770 Kcal 35.8 g 25.0 g 3.1 g
		ご飯									米			
		ちんちん揚げ			X					いか さば 卵 味噌	油 米粉 砂糖 でん粉	玉ねぎ ごぼう 人参 しょうが	酒 しょうゆ	
		静岡野菜のおひたし								かつお節		チンゲン菜 もやし	しょうゆ	
		たぬき汁								生揚げ みそ	こんにゃく	大根 ごぼう 人参 葉ねぎ	さば節	
		ほんかん											ほんかん	
30火		牛乳				X				牛乳				795 Kcal 38.3 g 32.5 g 4.3 g
		食パン◎	X		X					食パン (小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳)				
		チースタッカルビ			X					鶏肉 チーズ 味噌	油 砂糖 でん粉	玉ねぎ キャベツ 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	
		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	
		大豆の粒粒スープ	X							大豆 ベーコン	じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ 人参 セロリー グリンピース	フィヨン 塩 しょうゆ こしょう	
		いちご										いちご		
31水		牛乳				X				牛乳				786 Kcal 35.6 g 26.5 g 2.1 g
		ご飯									米			
		カレーマール								豆腐 豚肉 味噌	でん粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 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 酒 カレー粉	
		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	
		ヨーグルト◎				X				ヨーグルト				

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23日(火)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。