

令和7年

# 1月 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	牛乳	豚肉	鶏肉	魚	大豆	アスパラ	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	
8 水	伊東小	ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう					
		ごはん											こめ			713 Kcal	
		まつかぜやき	X		X							とりにく みそ たまご	パンこ さとう こま	ねぶかねぎ		31.0 g	
		だいこんなます										みそ あさり ぶたにく	さとう	だいこん にんじん	す しお	19.9 g	
		ぐたくさんみそしる										みそ あさり ぶたにく	じゃがいも	キャベツ にんじん しめじ	さばふし	2.6 g	
	くりきんとん											さつまいも くりかんろに			しお		
	みずあめ さとう																
9 木		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう					
		ごはん											こめ			671 Kcal	
		スタミナやきにく										ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんじん えのきだけ	しょうゆ みりん	27.9 g	
		じゃがいものごまあえ											じゃがいも さとう こま	すりごま	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ す	16.4 g
		おしるこ										あずき	しらたまだんご (もちこめこ)			しお	1.5 g
	さとう																
10 金		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう					
		ごはん											こめ			685 Kcal	
		カレーママー										とうふ ぶたにく みそ	さとう でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ ビーマン	パイタン しょうゆ ケチャップ	27.9 g	
		ヤムウンセン											はるさめ さとう こまあぶら	キャベツ にんじん きゅうり	さけ カレーこ	21.6 g	
		りんごどくりのむしパン	X		X							とうにゅう	ケーキミックスこ (こむぎこ	さとう だっしふんにゅう)	しょうゆ す	2.2 g	
	くりかんろに											くりかんろに	りんごかん	とうがらし			
14 火		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう					
		ごはん											こめ			588 Kcal	
		さけのしおやき											しおさけ			25.8 g	
		くきわかめ										くきわかめ	あぶら さとう	きゅうり コーン	す しょうゆ	15.0 g	
		すいとん	X										しらたまこ	こむぎこ	だいこん にんじん しめじ	さばふし しょうゆ しお	2.7 g
	はねぎ																
	ぶどうジュース																
15 水		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう					
		さくらごはん											こめ			609 Kcal	
		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 グリルベ-ス	しょうゆ しお さけ	27.6 g	
		しおこんぶあえ										しおこんぶ	こまあぶら	キャベツ	しょうゆ しお	20.4 g	
		ごまみそしる										とうふ みそ あぶらあげ	じゃがいも こま	すりごま	にんじん ごぼう はねぎ	さばふし	3.6 g
	りんご																
16 木	伊東小 3年	ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう					
		さばキーマカレー	X									さば だいず	こめ あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん ビーマン	パイオン カレールウ さけ	648 Kcal	
		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	しょうゆ ソース	25.0 g	
		パイナップル													す しょうゆ しお	22.9 g	
															からし	2.5 g	
	パイナップル																
17 金		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう					
		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)	619 Kcal	
		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	たまねぎ ビーマン トマトかん	ケチャップパイオン	25.2 g	
		ひじきサラダ										ツナ (まぐろ) ひじき	あぶら さとう	キャベツ コーン きゅうり	ソース しお こしょう	25.8 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	2.4 g
	こめこ)																
20 月		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう					
		ごはん											こめ			614 Kcal	
		とりにくのてりやき										とりにく	さとう		しょうゆ みりん	30.9 g	
		キャベツとじゃこのずしゅうあえ										じゃこ		キャベツ	しょうゆ す	19.2 g	
		さつまじる										とうふ ぶたにく みそ	さつまいも	はくさい しめじ にんじん	さばふし	2.6 g	
	あぶらあげ										あぶらあげ						
	ヨーグルト◎											ヨーグルト					
21 火		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう					
		しよくパン◎	X		X							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)	594 Kcal	
		しらすとじゃがいものわふうおちゃグラタン	X		X							しらす チーズ	じゃがいも こむぎこ	バター	たまねぎ にんじん	みりん しお まつちゅ	28.3 g
		ブロッコリーのサラダ										だっしふんにゅう	あぶら		こしょう	21.6 g	
		たまごスープ										あぶら さとう	ブロッコリー	コーン	す しょうゆ しお	3.4 g	
	たまご										たまご とりにく	でんぷん	たまねぎ こまつな にんじん	チンタン しょうゆ しお			
	こしょう																
	こくさんレモンゼリー◎											こくさんレモンゼリー (さとう	みずあめ	レモンかじゅう)			
22 水	伊東小 1.2年 1年7組	ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう					
		ソフトめんミートソース	X		X							ぶたにく チーズ	ソフトめん (こむぎこ)	たまねぎ にんじん セロリー	ケチャップ デミグラスソース	715 Kcal	
		ミニサラダ											あぶら さとう	マッシュルーム	パイオン ソース しお	31.1 g	
		だいすとこざかなのアーモンドあえ										だいす にぼし	アーモンド	さとう	トマトスープ	26.6 g	
		みかん											あぶら でんぷん		みかん	2.4 g	

学校給食記念週間(20日~24日)

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	牛乳	大豆	魚	鶏肉	豚肉	牛肉	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	
23 木		ぎゅうにゅう			X							ぎゅうにゅう					
		ごはん											こめ			585 Kcal	
		さわらのアーモンドやき										さわら	アーモンド さとう		しょうゆ みりん	29.4 g	
		おひたし										かつおぶし		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	18.4 g	
		かきたまじる			X							たまご	じゃがいも	はくさい だけのこ しいたけ	さばぶし しょうゆ しお	2.4 g	
	もものかんづめ													ももかん			
24 金		ぎゅうにゅう			X							ぎゅうにゅう					
		おちゃこいりロールパン◎	X		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)				607 Kcal	
		キムチやきそば	X									ぶたにく	ちゅうかめん(こむぎこ) あぶら さとう こま	もやし だけのこ キムチ	しょうゆ さけ しお	21.7 g	
		ツナとじゃがいものサラダ										ツナ(まぐろ)	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり キャベツ	す しょうゆ しお	21.9 g	
	フルーツしらたま											しらたまだんご(もちこめこ) さとう	みかんかん パインかん ももかん	からし	2.5 g		
27 月		ぎゅうにゅう			X							ぎゅうにゅう					
		ごはん											こめ			661 Kcal	
		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)				29.6 g	
		じゃがいものさっぱりあえ										じゃがいも	さとう	きゅうり にんじん	しょうゆ す しお	24.9 g	
		なっとう◎										なっとう (だいず タレ からし)				3.5 g	
	くさわかめとたまごのスープ			X							たまご くさわかめ とりにく	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			
	オレンジ												オレンジ				
28 火		ぎゅうにゅう			X							ぎゅうにゅう					
		しよくパン◎	X		X							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)				614 Kcal	
		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	キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ さけ みりん	29.9 g	
		フレンチサラダ											あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ さけ みりん	26.5 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 コーン	す しお しょうゆ	3.4 g	
	ほんかん												ほんかん				
29 水		ぎゅうにゅう			X							ぎゅうにゅう					
		ごはん											こめ			680 Kcal	
		さばコロ	X		X							さば たまご みそ	パンこ あぶら でんぷん	たまねぎ しょうが	カレーこ しお	32.7 g	
		いろいろやさしいのごまあえ											さとう すりごま ねりごま	アツじり さやいんげん にんじん	しょうゆ	2.1 g	
		しずおかやさしいのみそとうにゅうじる										とうふ とうにゅう とりにく	さといも ごまあぶら	だいこん はくさい はねぎ	さばぶし		
	いちご												いちご				
30 木		ぎゅうにゅう			X							ぎゅうにゅう					
		じゃこゆかりごはん										じゃこ	こめ		ゆかり	672 Kcal	
		いかのさらさあげ										いか	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ カレーこ	25.7 g	
		しずおかやさしいのおひたし										かつおぶし		チンゲンさい もやし	しょうゆ	21.0 g	
		にくじゃが										ぶたにく	じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん グリルピーズ	しょうゆ	2.3 g	
	ちんすこう	X										こむぎこ あぶら さとう		しお			
31 金	大池小1年	ぎゅうにゅう			X							ぎゅうにゅう					
		しよくパン◎	X		X							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)				603 Kcal	
		メイプルジャム◎										メイプルジャム (さとう メイプルシロップ かんてん)				28.4 g	
		チキンのブラウンシチュー	X		X							とりにく だいず	こむぎこ バター あぶら	たまねぎ にんじん しめじ	ケチャップ	パイオン	22.5 g
		ツナサラダ										ツナ(まぐろ)	さとう	マッシュルーム さやいんげん	デミグラスソース	ソース	3.6 g
	みかん												みかん				

### 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(2024年)は1月20日(月)～24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21日(火)の「しらすとじゃが芋の和風お茶グラタン」は「野菜レシピコンテスト」で学校給食賞を受賞した料理です。



- 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8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 (<https://minami-jh.edumap.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。



給食センターホームページ