

令和5年1月分献立表

目標 感謝の心をもって食べよう

吉見町学校給食センター

日	曜	スプ はし ん	こんだてめい		アレルギー物質 (7大アレルゲン)			食品のしゅるい			えいようりょう	
			主食 飲み物 おかず		小麦、卵、乳、落花生 そば、えび、かに ○付はコンタミネーション	血や肉になるもの (赤色)	体の調子を ととのえるもの (緑色)	力や体温となるもの (黄色)	小 中	小 中	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11	水		ごはん 牛乳 そうに うさぎがたハンバーグ サクサクサラダ		小麦 卵 乳 落花生	牛乳 とりにく ハンバーグ	にんじん ごぼう こまつな キャベツ	ぶなしめじ ねぎ きゅうり えだまめ	ごはん あぶら さとう かんきつドレッシング	もち さとう	682 827	25.7 31.8
12	木		じごなうどん 牛乳 わふうじる *エビカツ さつまいもとアズキのもの		小麦 卵 そば えび かに 卵 乳	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なると こんぶ エビカツ あずき	にんじん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう	じごなうどん さとう あぶら さつまいも		731 859	30.2 35.2	
13	金		ごはん 牛乳 いりどり ぶたにくだんごのもちごめむし いよかん		小麦 卵 乳 えび かに 小麦 えび かに	牛乳 とりにく ちくわ ぶたにくだんご	にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ こんにゃく えだまめ いよかん	ごはん さとう あぶら じゃがいも もちごめ		686 817	24.8 30.0	
16	月		ごはん 牛乳 *なめこのみそしる *メンチカツ きんぴらごぼう		小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 とうふ メンチカツ さつまあげ	なめこ だいこん こんにゃく えだまめ	にんじん ねぎ ごぼう	ごはん あぶら さとう	パンこ さとう	736 876	25.7 30.1
17	火		*ちやめし 牛乳 ラビオリスープ スペインふうオムレツ *かいそうサラダ		小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳	牛乳 ぶたにく オムレツ わかめ かいそうミックス	にんじん もやし ねぎ きゅうり	ちやめし じゃがいも たまねぎドレッシング	ラビオリ	638 757	22.2 26.2	
18	水		ごはん 牛乳 にくだんごのスープ *かぼちゃクノーデル やさしいため		小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 ミートボール ベーコン ウィンナー	たまねぎ はくさい かぼちゃ ブロッコリー	にんじん とうもろこし キャベツ	ごはん あぶら パンこ でんぷん		721 839	22.7 26.1
19	木		*ちゅうかめん 牛乳 *みそラーメン タコやき ごまあえ		小麦 卵 そば 小麦 卵 乳	牛乳 ぶたにく たこ	ねぎ もやし はくさい キャベツ	にんじん とうもろこし にら ほうれんそう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごむぎこ ごま あぶら		612 770	23.9 28.3
20	金		むぎごはん 牛乳 *チキンカレー みずなのサラダ *ボンデドーナッツ		小麦 卵 乳 小麦 卵 乳	牛乳 とりにく とりレバー チーズ	たまねぎ もやし こまつな	にんじん みずな	むぎごはん じゃがいも カレールー あぶら わふうドレッシング ボンデドーナッツ		794 928	22.3 26.8
23	月		ごはん 牛乳 わかめスープ *ぶたにくのしょうがやき もやしのおかかあえ		小麦 卵 乳 かに 小麦 卵 乳 かに	牛乳 わかめ とうふ ぶたにく かつおぶし	にんじん ねぎ たまねぎ	キャベツ えのきたけ もやし	ごはん あぶら さとう		619 754	26.8 31.9
24	火		メロンパン 牛乳 *コーンスープ フランクフルトケチャップソース ブロッコリーサラダ (ごまドレッシング)		小麦 卵 乳 小麦 乳 (小麦)	牛乳 ベーコン なまクリーム フランクフルト	たまねぎ もやし にんじん ブロッコリー コーンペースト	とうもろこし きゅうり ブロッコリー	メロンパン じゃがいも バター クリームスープ ごまドレッシング		744 929	24.2 29.2
25	水		ごはん 牛乳 *すいとん サクフライ かてめしのぐ		小麦 卵 乳 えび 落花生 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 ぶたにく さけ あぶらあげ ちくわ	にんじん ねぎ ごぼう こまつな ほししいたけ	ぶなしめじ ごぼう レンコン こんにゃく	ごはん すいとん パンこ あぶら さとう		759 885	28.1 33.1
26	木		じごなうどん 牛乳 けんちんうどんじる *フィレオチキン *よしみいちご		小麦 卵 そば 小麦 卵 乳 小麦 卵 乳	牛乳 とうふ あぶらあげ フィレオチキン	ごぼう だいこん いちご	にんじん ねぎ こんにゃく	じごなうどん さといも あぶら		649 780	27.5 32.9
27	金		ごはん 牛乳 *にくじゃが *よしみんやきいんつきあつやきたまご あじつけのり		小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵	牛乳 ぶたにく あつやきたまご のり	にんじん しらたき たまねぎ えだまめ	ごはん さとう じゃがいも あぶら		687 776	27.7 30.2	
30	月		ごはん ☆にゅうさんきんいんりょう *こめこめんのスープ *ハンバーグデミグラスソース なのはなサラダ		小麦 乳 小麦 小麦	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく ハンバーグ	ほうれんそう たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし こまつな なばな	ごぼう ほししいたけ こまつな	ごはん さとう こめこめん あぶら イタリアンドレッシング		645 761	26.2 30.9
31	火		ごはん 牛乳 *キムチとんじる *わかさぎフライ はるさめのすのもの *リンゴのこめこタルト		小麦 卵 乳 えび かに 落花生 小麦 卵 乳 えび かに 小麦	牛乳 とうふ ぶたにく わかさぎ ハム みそ	にんじん ごぼう キャベツ キムチ	だいこん ねぎ きゅうり りんご	ごはん あぶら パンこ ごまあぶら さとう はるさめ こめこタルト		737 885	22.3 26.2
材料入荷の都合により献立を変更することがあります。							実施回数	小 15回 中 15回	平均栄養量	696 829	25.4 29.9	
()の中は、つけるもの、または、かけるものです。太字は吉見産の食材を使用しています。							摂取基準			650 830	20~32 26~42	

*印の献立は、吉見中3年生のリクエストです。

☆印のついているものは給食センターで容器を回収します。

あけましておめでとうございます



この1年も給食センター職員一同、子どもたちの健やかな成長を願いつつ、安心・安全な給食そして楽しい給食時間をすごせるような給食が届けられるよう努めてまいります。
3学期も、室内の換気、手指の消毒、食事での会話等に注意しながら、「新しい生活様式」の継続をお願いいたします。

風邪に負けない体をつくろう!

