

# 令和6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	アレルギー物質 (7大アレルゲン)	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)	
10	水		ごはん 牛乳 すましじる「ななくさいり」 *チキンタツタ *ごもくきんぴら	小麦 卵 乳 落花生 えび かに	牛乳 あぶらあげ さつまあげ	とうふ チキンタツタ	にんじん だいこん みつば こんにゃく ななくさ	かぶ ほししいたけ れんこん えだまめ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	664 780	28.2 33.5	
11	木		ソフトめん 牛乳 カレーなんばん *みたらしポテトもち *こんにゃくサラダ	小麦 卵 乳 そば	牛乳 あぶらあげ	とりにく	たまねぎ ねぎ とうもろこし きゅうり	にんじん キャベツ こんにゃく	ソフトめん カレー さとう ドレッシング	720 853	23.7 27.9	
12	金		ごはん 牛乳 *なめこのみそしる *ぶたにくのしょうがやき いよかん	小麦 乳	牛乳 みそ	とうふ ぶたにく	なめこ だいこん たまねぎ	にんじん ねぎ いよかん	ごはん あぶら さとう	653 760	27.5 32.5	
15	月		ごはん 牛乳 そうに *サバのカレーふうみやき ごまあえ	小麦 卵 乳 えび	牛乳 さば	とりにく	にんじん ごぼう こまつな もやし	ぶなしめじ ねぎ キャベツ	ごはん あぶら ごま もち さとう	688 811	26.7 31.4	
16	火		ごはん 牛乳 *にくじゃが ちくさたまごやき あじつけのり	小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 ちくさたまご	ぶたにく あじつけのり	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	636 757	23.3 27.9	
17	水		ごはん 牛乳 *ぶたキムチじる *にくだんご きりほしだいこんのもの	小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 とうふ にくだんご	ぶたにく みそ さつまあげ	にんじん ごぼう キムチ えだまめ	だいこん ねぎ きりほしだいこん	ごはん あぶら さとう じゃがいも	693 843	24.4 29.8	
18	木		ちゅうかメン 牛乳 *もやしラーメン *はるまき *ナムル	小麦 卵 乳 そば	牛乳 みそ	ぶたにく はるまきのく	ねぎ もやし はくさい	にんじん とうもろこし ほうれんそう	ちゅうかメン はるまきのかわ ごま あぶら	624 755	23.3 27.7	
19	金		むぎごはん 牛乳 *カレー サクサクサラダ *スイートポテト	小麦 卵 乳 えび	牛乳 とりレバー	ぶたにく チーズ	たまねぎ きゅうり れんこん	にんじん キャベツ えだまめ	むぎごはん じゃがいも カレー たまねぎドレッシング スイートポテト	782 945	21.7 26.1	
22	月		ごはん 牛乳 みずなと豆腐のスープ えびシューマイ やさしいため	小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 とうふ えび	ベーコン なると ウィンナー	にんじん みずな ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	ごはん シューマイのかわ あぶら	660 798	22.3 26.9	
23	火		こどもパン ☆いちごミルク *クリームシチュー *ハンバーグマトソースかけ ブロッコリーのソテー	小麦 卵 乳	牛乳 いちごミルク ハンバーグ	とりにく なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	こどもパン ホワイトルウ さとう じゃがいも バター あぶら	711 890	26.8 33.8	
24	水		*ちゃめし 牛乳 すいとん *メンチカツ *よしみいちご	小麦 卵 乳 えび	牛乳 メンチカツ	とりにく	にんじん ごぼう こまつな	ぶなしめじ ねぎ よしみいちご	ちゃめし すいとん あぶら パンこ	720 844	24.4 28.1	
25	木		じごなうどん 牛乳 わふうじる にくまん おひたし	小麦 卵 乳 そば えび	牛乳 あぶらあげ こんぶ	ぶたにく なると にくまんのく	にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	ほししいたけ はくさい	じごなうどん さとう にくまんのかわ	650 752	25.2 29.0	
26	金		ごはん 牛乳 ほうれんそうのみそしる ゼリーフライ *かてめしのぐ	小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 みそ ちくわ	とうふ あぶらあげ	ねぎ ほうれんそう ごぼう こんにゃく	にんじん だいこん ほししいたけ	ごはん あぶら ゼリーフライ さとう	681 792	22.9 26.7	
29	月		ごはん 牛乳 *ミニギョーザスープ たこやき ぶたにくのいために	小麦 卵 乳	牛乳 ミニギョーザのく ぶたにく	とうふ たこやき	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	たまねぎ ねぎ ピーマン	ごはん さとう あぶら でんぶん ごむぎこ	699 838	26.8 32.6	
30	火		ごはん 牛乳 *ダイコンとサトイモのそばろに *わふうオムレツ *☆おちゃプリン	小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 さつまあげ	ぶたにく オムレツ	にんじん こんにゃく	だいこん	ごはん さといも でんぶん おちゃプリン	699 793	25.0 28.4	
31	水		ごはん 牛乳 *ミネストローネ *チキンのオープンやき ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 卵 乳 えび	牛乳 ベーコン チーズ	ぶたにく とりにく	たまねぎ セロリ ごぼう キャベツ	にんじん トマト きゅうり	ごはん オリーフゆ あぶら マカロニ さとう ごまドレッシング	742 888	26.7 31.9	
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 16回 中 16回	平均栄養量	689 819	25.0 29.7	
( )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。

**風邪に負けない体をつくろう!**

- 手洗い・うがい
- 栄養バランスのよい食事
- 十分な休息
- 適度な運動