

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)	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	エネルギー (kcal)	小 中	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 とうふ あぶらあげ チキンタツタ さつまあげ	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	28.2		
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 そば 乳	牛乳 とりにく あぶらあげ	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	23.7		
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 とうふ みそ 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	27.5		
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 とりにく さば	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	26.7		
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 ぶたにく ちくさたまご 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	23.3		
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 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	24.4		
18	木		ちゅうかめん 牛乳 *もやしラーメン *はるまき *ナムル	小麦 卵 そば 乳 えび かに	牛乳 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	ちゅうかめん あぶら はるまきのかわ さとう ごま ごまあぶら	624	23.3		
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 ぶたにく とりレバー 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 あぶら たまねぎドレッシング スイートポテト	782	21.7		
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 えび かに	牛乳 とうふ えび 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 じゃがいも シューマイのかわ あぶら	660	22.3		
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 えび	いちごミルク 牛乳 なまクリーム ハンバーグ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし	キャベツ	こどもパン じゃがいも ホワイトルウ バター さとう あぶら	711	26.8		
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 とりにく メンチカツ	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	24.4		
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 そば 乳 えび	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なると こんぶ にくまんのく	にんじん ほししいたけ ねぎ はくさい ほうれんそう もやし	じごなうどん さとう にくまんのかわ	650	25.2			
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 とうふ あぶらあげ みそ ちくわ	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	22.9		
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 とうふ ミニギョーザのく たこやき ぶたにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ ピーマン	ねぎ	ごはん さとう あぶら でんぶん ごむぎこ	699	26.8		
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 ぶたにく さつまあげ オムレツ	にんじん こんにゃく	だいこん	ごはん さといも あぶら さとう でんぶん おちゃプリン	699	25.0		
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 ぶたにく ベーコン とりにく チーズ	たまねぎ セロリ ごぼう きゅうり キャベツ	にんじん トマト きゅうり	ごはん マカロニ オリーフゆ さとう あぶら ごまドレッシング	742	26.7		
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	25.0	
()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			830	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