

1月分学校給食予定献立表

献立目標：郷土の料理・伝統食を知ろう

2024年 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	栄養成分	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
10 水	ごはん	米								御前崎小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのからあげ	でん粉	米油	鶏肉			しょうが	塩 しょうゆ 酒		
	じゃがいものみそしる	じゃが芋		豆腐 油揚げ みそ	わかめ		大根 根深ねぎ	だし用削り節		
	ごぼうとれんこんのきんぴら	砂糖	ごま油 ごま	ちくわ		人参	ごぼう れんこん こんにやく 枝豆	しょうゆ みりん 唐辛子	幼 535 19.2 小 670 23.5 中 833 29.3	
11 木	鏡開き献立									
	ごはん	米								幼 506 20.3 小 632 25.3 中 765 30.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのさいきょうやき	砂糖		鯖(さわら) みそ				みりん 酒 塩		
	ごもくそうに	白玉団子		鶏肉 豆腐		人参 水菜	大根 白菜	しょうゆ 塩 昆布だし だし用削り節		
ツナサラダ		ごま	鰹(かつお)油漬け		ほうれん草	れんこん キャベツ	しょうゆ ごまドレッシング			
12 金	かくがたしよくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		幼 525 18.2 小 698 24.5 中 874 30.6
	ホワイトクリーム	砂糖 でん粉	油		乳製品 脱脂粉乳			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	オムレツのチリソースがけ	砂糖 でん粉	油	卵		トマト	にんにく 玉ねぎ	塩 酢 ケチャップ ソース ワイン 酢		
	つぼみやさいのクリームに	小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 菜種油	鶏肉 大豆	チーズ 脱脂粉乳 クリーム	ブロッコリー 人参	カリフラワー 玉ねぎ しめじ	塩 香辛料 ワイン ソウルフード		
	ほうれんそうとコーンのソテー		オリーブ油	ウインナー		ほうれん草	キャベツ とうもろこし にんにく	ソウルフード 塩 こしょう		
15 月	小正月献立									
	あずきごはん	米 小豆						塩		幼 490 19.0 小 613 23.5 中 750 28.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とうふでんがく	でん粉 砂糖	油 ごま	豆乳 みそ				みりん 酒		
	ちくぜんに	里芋 砂糖	ごま油	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ こんにやく 干しいたけ	酒 しょうゆ みりん 塩 和風だし 昆布だし		
こまつなのピーナッツあえ	砂糖	落花生			小松菜	もやし	しょうゆ			
16 火	ごはん	米								幼 485 18.7 小 630 23.9 中 778 29.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	えびしゅうまい	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油	えび たら			玉ねぎ	塩 香辛料		
	あつあげのちゅうかに	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	厚揚げ 豚肉 大豆 いか		人参 グリーンピース	たけのこ 白菜 干しいたけ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう		
	もやしのちゅうかあえ	砂糖	ごま油 ごま				もやし きゅうり	しょうゆ 酢 塩		
17 水	ごはん	米								幼 508 21.7 小 638 27.8 中 798 34.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのみそに	砂糖 でん粉		鯖(さば) みそ				みりん		
	ほうれんそうのかきたまじる	春雨 でん粉		卵 豆腐		ほうれん草	白菜 干しいたけ	しょうゆ 塩 昆布だし だし用削り節 酒		
	チンゲンサイのわふうソテー		ごま油 ごま	豚肉		チンゲン菜	キャベツ	塩 しょうゆ みりん		
18 木	長野県の郷土料理									
	ざっこくまいりごはん	米 大麦 ハト麦 もち黒米 もちきび もち赤米 もちあわ とうもろこし		大豆						幼 529 20.8 小 655 25.8 中 798 30.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのさんぞくやき	でん粉	米油	鶏肉			しょうが にんにく	塩 しょうゆ 酒		
	きのことあおなのみそしる			豆腐 みそ		小松菜	なめこ しめじ えのきだけ 白菜	だし用削り節		
きりぼしだいこんのもの	砂糖	菜種油	豚肉 ちくわ		人参	切り干し大根 干しいたけ	酒 しょうゆ みりん 昆布だし			
19 金	ドイツの料理									
	こくとういりコッペパン	小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		幼 449 18.2 小 611 23.9 中 777 29.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ソーセージのハニーマスタードソースがけ	はちみつ	ソエッグ マヨネーズ	ソーセージ				粒マスタード ワイン しょうゆ		
	キャベツといんげんまめのスープ	いんげん豆		鶏肉		人参 パセリ	キャベツ しめじ	塩 こしょう ワイン ソウルフード		
ジャーマンポテト	じゃが芋	菜種油 バター	ベーコン			玉ねぎ にんにく	塩 こしょう			

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal g
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
22月	ちゅうかめん	小麦粉								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	だいずとポテトのきのみあえ	でん粉 小麦粉 じゃが芋	米油 アーモンド カシューナッツ くるみ	大豆	青のり			塩		
	タンメンスープ	でん粉	ごま油	豚肉 なると		人参	にんにく しょうが もやし 根深ねぎ きくらげ キャベツ	しょうゆ 芥末 中華スープ 塩 昆布だし 酒 酢 和風だし みりん		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			小松菜 人参	切り干し大根 もやし	しょうゆ 酢 塩		幼 469 20.4 小 623 26.4 中 782 32.6
23火	しらすごはん	米 大麦			しらす			塩 酒		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	くろはんべんのちゃごろもあげ	小麦粉	米油	黒はんぺん			茶			
	すきやきに	砂糖		豚肉 豆腐		人参	根深ねぎ 白菜 こんにゃく えのきたけ しいたけ	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
	だいこんサラダ	砂糖	ごま油 ごま				大根 キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう しょうゆ		幼 504 20.8 小 636 26.7 中 772 31.9
24水	むぎごはん	米 大麦								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はまなこさんのりいりたまごやき	砂糖 でん粉	油	卵	のり			酢 みりん 塩 鰹だし しょうゆ		第一小6年3組 池新田幼
	おまえざきカレー	小麦粉 砂糖 じゃが芋	菜種油 油	鯉(かつお) 大豆 鶏肉	チーズ	トマト 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	塩 加粉 香辛料 ガーリックパウダー 酒 芥末 和風だし ソース しょうゆ チキッ		
	きゅうりとはくさいのひたひた	砂糖	ごま油	鯉削り節			きゅうり 白菜	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		幼 518 20.8 小 652 25.6 中 789 30.3
25木	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あじのひらき		米油	鰹(あじ)				塩		
	わかめとだいこんのみそしる			油揚げ 豆腐 みそ	わかめ		えのきたけ 大根 根深ねぎ	だし用削り節		
	らっかせいのごもくに	砂糖	落花生 菜種油	ちくわ	昆布	人参	こんにゃく ごぼう 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		幼 534 22.6 小 643 25.2 中 778 30.3
26金	つゆひかりいりメロンパン	小麦粉 砂糖	ショートニング	卵	脱脂粉乳		茶	塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ミートボール	砂糖 パン粉	油	鶏肉 大豆			玉ねぎ	酢 しょうゆ チキッ		第一小6年1組 白羽小3年生
	めキャベツのトマトシチュー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	菜種油 油	鶏肉 大豆	クリーム	芽キャベツ 人参 トマト	玉ねぎ しめじ	ガーリックパウダー 香辛料 チキッ ワイン コルメ 芥末 塩		
	ツナひじきサラダ		ソイグ マヨネーズ	鯉油漬け	ひじき	人参	キャベツ	酒 しょうゆ みりん 酢		幼 538 19.1 小 647 23.0 中 825 29.0
29月	かつおめし	米 大麦 砂糖		鯉			しょうが	しょうゆ 酒		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	うなぎもこロッケ	さつまいも パン粉 小麦粉 でん粉	油 米油	大豆				塩 こしょう		
	あつあげとだいこんのもの	里芋 砂糖		豚肉 厚揚げ		人参	大根 こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし 昆布だし		幼 512 20.8 小 642 25.7 中 793 31.1
	チンゲンサイのごまじゃこあえ		ごま		しらす	チンゲン菜	キャベツ	しょうゆ		
30火	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チャプチェ	春雨 砂糖	ごま油	豚肉		人参 ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 酒 チキッ みりん 中華スープ		
	トックいりチゲスープ	トックもち		鶏肉 豆腐 みそ		にら	根深ねぎ 白菜 えのきたけ 白菜キムチ漬	芥末 中華スープ 塩 しょうゆ		
	もやしのナムル		ごま油 ごま			ほうれん草 人参	もやし	しょうゆ 塩		幼 486 19.0 小 609 23.2 中 739 27.7
31水	カレーピラフ	米 大麦	菜種油	ウインナー		人参 グリーンピース	とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	加粉 塩 ワイン コルメ こしょう		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ココロコチキンチャップ	でん粉 砂糖	菜種油	鶏肉			りんご にんにく	塩 こしょう ワイン チキッ ソース しょうゆ		
	レンズまめのスープ	レンズ豆	オリーブ油	ベーコン 豆腐		人参 パセリ	エリンギ 白菜	コルメ 芥末 塩 こしょう		
	マカロニサラダ	マカロニ	オリーブ油 ソイグ マヨネーズ				とうもろこし キャベツ レモン果汁	塩 こしょう		幼 509 21.9 小 639 27.2 中 768 32.9

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 I杯 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生I杯 -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

