



平成29年 1月

きゅうしょくこんだてよていひょう

給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名	主 な 材 料						上段:エネルギー(kcal)	
		体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		小学校	中学校
10 火	米粉パン 牛乳 ピーフンチュー 野菜サラダ	牛乳 チーズ	牛肉	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー	にんじん りんご とうもろこし	米粉パン バター ごまドレッシング(卵・乳無)	じゃがいも 小麦粉	628	760
11 水	麦ごはん 牛乳 まつげや 松風焼き 白玉雑煮	牛乳 たまご 青のり かまぼこ	とり肉 みそ 油揚げ	たまねぎ しょうが にんじん ほうれんそう	ねぎ ごぼう だいこん	米 パン粉 ごま	麦 さとう 白玉もち	652	782
12 木	から かつどん 牛乳 あまずあえ	牛乳 かまぼこ 油揚げ	とり肉 わかめ ちりめん	干しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ	にんじん はくさい だいこん ほうれんそう	うどん さとう	もち	591	727
13 金	麦ごはん 牛乳 キムチ鍋 春雨のあえもの	牛乳 油揚げ こんぶ チキンハム	ぶた肉 とうふ みそ きわかめ	しょうが にんじん はくさい たまねぎ	しめじ だいこん 白ねぎ キャベツ	米 油 はるさめ もやし	麦 さとう ごま油	592	712
16 月	セルフおにぎり 牛乳 豚汁 さけふりかけ みかん	牛乳 ぶた肉 みそ 青のり	ぶた肉 油揚げ さけ	ごぼう だいこん みかん	にんじん ねぎ	米 さつまいも	麦	598	721
17 火	米粉パン 牛乳 とり肉の甘酢あん きりぼしだいこん や 切干大根の焼きそば風	牛乳 ぶた肉 ちくわ 青のり	とり肉 ウインナー かつおぶし	切干だいこん たまねぎ もやし	にんじん キャベツ	米粉パン 油	でんぶん さとう	705	854
18 水	麦ごはん 牛乳 いもたき ごまあえ のりつくだ煮	牛乳 厚揚げ	とり肉 丸天 ちりめん のりつくだ煮	にんじん もやし	キャベツ はくさい	米 さといも ごま	麦 さとう	613	731
19 木	みそラーメン 牛乳 煮たまご 中華あえ	牛乳 みそ	ぶた肉 たまご	しょうが たまねぎ とうもろこし ねぎ	にんにく にんじん はくさい もやし だいこん	中華めん チンゲンサイ	ごま油 さとう	600	739
20 金	ひじきごはん 牛乳 さわらの塩焼き すまし汁 ピオーネゼリー	牛乳 ちくわ さわら	牛肉 ひじき かまぼこ	ごぼう えだ豆 しめじ 干しいたけ	にんじん たまねぎ ねぎ	米 油 ピオーネゼリー	麦 さとう	617	706
23 月	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め はくさい 白菜のたまごとじ	牛乳 みそ 高野豆腐 たまご	ぶた肉 とり肉 かまぼこ	にんにく たまねぎ にんじん 白ねぎ	しょうが 干しいたけ はくさい	米 さとう	麦	627	751
24 火	米粉パン 牛乳 さけのマッシュルームソースかけ 白菜の豆乳スープ ★瀬戸内市にちなんだ献立★	牛乳 ウインナー	さけ 豆乳 ベーコン	たまねぎ りんご はくさい	マッシュルーム しめじ	米粉パン さとう ごまぎこ	油 じゃがいも バター	689	834
25 水	麦ごはん 牛乳 みそかつ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ ★愛知県にちなんだ献立★	牛乳 大豆 とり肉	ぶた肉 みそ	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ ごまつな	だいこん にんじん キャベツ	米 でんぶん 油	麦 パン粉 さとう	583	728
26 木	つけナポリタン 牛乳 こんぶ入りサラダ ミルク ★静岡県にちなんだ献立★	牛乳 ベーコン ポークハム かつおぶし	とり肉 豆乳 こんぶ	にんにく たまねぎ マッシュルーム チンゲンサイ	セロリ にんじん トマト水煮 キャベツ	ソフトめん じゃがいも	油 さとう	636	791
27 金	鶏飯 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き みかん ★鹿児島県にちなんだ献立★	牛乳 とり肉 ちくわ	たまご のり	にんじん つぼ漬 ねぎ みかん	干しいたけ しょうが たまねぎ	米 さとう マヨネーズ(乳・たまご無)	麦	642	740
30 月	麦ごはん 牛乳 治部煮 せりともやしのおひたし ★石川県にちなんだ献立★	牛乳 とり肉	こんぶ ちくわ	ごぼう にんじん しょうが せり	れんこん しめじ もやし	米 きといも 油	麦 でんぶん さとう	634	760
31 火	米粉パン 牛乳 小松菜のグラタン ミネストローネ	牛乳 ベーコン チーズ	とり肉 豆乳 ウインナー	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリ	たまねぎ ごまつな にんにく えだ豆	米粉パン ごまぎこ りんご トマト水煮	バター さとう パン粉 マカロニ じゃがいも	703	850

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

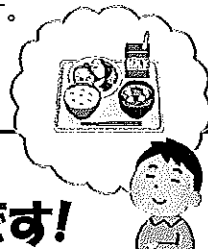
※○印の日は、瀬戸内市基本献立です。

※18日(水)は「もってえねんジャーの日」です。

※24日(火)は「ふるさと給食の日」です。

※瀬戸内市のホームページに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

※今月は、瀬戸内市産の食材を多く使用しています。



1月24日から30日は全国学校給食週間です!

今年度は、日本各地の郷土料理やご当地メニューをとり入れています。

その土地でしか手に入らない食材があるため、まったく同じ...というわけにはいきませんが、給食を食べることで、その地域を想像したり、興味をもったりしてもらえるといいなと思っています。

また週間中、ご家庭でも給食について話をする機会にさせていただけたらと思います。