



へいせい ねん がつぶん きゅうしよくこんだて よていひょう

# 平成28年1月分 給食献立予定表



瀬戸内市立牛窓学校給食調理場

日付	こんだてめい	おもなざいりょう						かてい 家庭でとって ほしい食品	エネルギー(約) エネルギー(約) エネルギー(約)
		あか 赤	からだ おもに体をつくる	みどり 緑	からだをし おもに体の調子をととのえる	ま 黄	おもにエネルギーのもとになる		
7(木)	菜飯 牛乳 わかさぎの南蛮づけ みそ汁	ちりめん わかさぎ あげ わかめ	牛乳 みそ 豆腐	だいこん にんじん ねぎ	たまねぎ	ごめ でんぶん さとう	くだもの	501 615 711	
8(金)	レーズンパン 牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ	牛乳 ウインナー ロースハム	ぶたにく だいず	にんじん マッシュルーム さやいんげん グリーンピース	たまねぎ トマト キャベツ	レーズンパン あぶら じゃがいも さとう マカロニ マヨネーズ	かいほうい 海藻類	561 751 916	
12(火)	黒豆ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮	くろまめ ぶり とりにく	牛乳 ロースハム	だいこん えのきたけ ほうれんそう	にんじん	もちごめ ごめ さとう もち	くだもの	528 644 745	
13(水)	からあげ 牛乳 手作り小魚アーモンド	あげ とりにく 牛乳	にぼし かまぼこ	にんじん たまねぎ	だいこん はくさい ねぎ	うどん もち アーモンド	さとう	514 653 806	
14(木)	麦ご飯 牛乳 揚げしゅうまい パンサンデー みそキムチスープ	牛乳 ロースハム 豆腐	とりにく たまご ぶたにく みそ	にんじん だいこん もやし にら	キャベツ えのきたけ キムチ	ごめ あぶら はるさめ むぎこ	いも類 豆類	514 651 744	
15(金)	米粉パン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き ニョッキのブロッコリーソース ミネストローネ	牛乳 ベーコン おおふくまめ オレガノ	とりにく チーズ	にんにく セロリ にんじん トマト	ブロッコリー にんじん	パン バンこ あぶら じゃがいも こむぎこ	くだもの	573 745 903	
18(月)	セルフおにぎり 牛乳 鶏のからあげ 豚汁	牛乳 ぶたにく のり	とりにく 豆腐 みそ	ごぼう だいこん こんにゃく	しょうが にんじん ねぎ	ごめ ごま あぶら さつまいも	くだもの	585 707 813	
19(火)	もち麦ごはん 牛乳 すきやき風煮 キャベツとわかめの酢の物	牛乳 豆腐 わかめ	ぎゅうにく	にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	たまねぎ はくさい キャベツ	ごめ ふ もちむぎ	さとう	495 618 714	
20(水)	ソフトめんナポリタン風 牛乳 レモンサラダ ソイマフィン	ウインナー 牛乳 だいずこ たまご チーズ	にんにく たまご	にんにく にんじん ピーマン だいこん	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	ソフトめん あぶら さとう バター レモン にむぎこ	かいほうい 海藻類	610 764 941	
21(木)	げたのかけめし 牛乳 白和え	げた あげ 牛乳 みそ	とりにく ちくわ 豆腐	しょうが にんじん ねぎ こんにゃく	ごぼう だいこん ほうれんそう	ごめ あぶら さとう	むぎ でんぶん ごま	くだもの	505 615 710
22(金)	米粉パン 牛乳 瀬戸内白菜とマッシュルームのクリーム 煮 ツナと大根のサラダ いちじく みるさとの味噌給食の日	牛乳 だいず ツナ チーズ	とりにく ツナ チーズ	にんにく マッシュルーム だいこん いちじく	はくさい ブロッコリー キャベツ	パン こむぎこ どうもろこし さとう	じゃがいも バター あぶら みずあめ	かいほうい 海藻類	521 660 795
25(月)	おにぎり 牛乳 さけの塩焼き 青菜の漬物 豆腐のすまし汁	牛乳 豆腐 わかめ	さけ のり	だいこん こまつな ねぎ	キャベツ にんじん たまねぎ	ごめ むぎ	きのこ類	493 578 683	
26(火)	五色ごはん 牛乳 うるめ丸干しの 素焼き 煮豆 栄養みそ汁	とりにく 牛乳 きんとときまめ わかめ	あげ うるめ 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ ねぎ	こまつな	ごめ さといも むぎ じゃがいも	たんじやく 淡色野菜	528 645 775	
27(水)	焼きそば 牛乳 いかリングフライ 海藻サラダ オレンジ	ぶたにく かいそうミックス 牛乳 あおのり	ちくわ かつお イカ アミ	にんじん もやし しょうが ねぎ くきわかめ	たまねぎ キャベツ しょうが オレンジ	ちゅうかめん あぶら さとう とうもろこし こむぎこ	きのこ類	533 605 724	
28(木)	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ	ぎゅうにく チーズ	牛乳	にんにく たまねぎ グリーンピース トマト	にんじん マッシュルーム キャベツ バナナ	ごめ じゃがいも こむぎこ あぶら	むぎ バター とうもろこし さとう	まめい 豆類	575 704 817
29(金)	米粉パン 牛乳 まぐろのオーロラソース和え 添え野菜 マカロニスープ	牛乳 みそ まぐろ	たまねぎ キャベツ パセリ	にんじん ピーマン にんじん	パン あぶら どうもろこし マカロニ じゃがいも	でんぶん さとう	くだもの	460 615 749	

\* 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。 \* 瀬戸内市のホームページに、献立と11月に使用している食材の産地を掲載しています。

\* ○のある日は瀬戸内市基本献立の日です。 \* 14日は、東小4年生リクエストメニューです。

26日は「もってえねんジャーの日」です。食べ残しを少しでもなくすように、苦手なものにも挑戦しましょう！  
22日は「みるさとの味噌給食の日」です。この日は地元でとれる旬の食材を使った献立にしています。

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。今年は、給食の歴史についてとりあげます。  
昔の給食を知り、食べられることに感謝する気持ちをもって、給食を残さずに食べてほしいと思います。

- 25日(月) 明治22年の給食(日本で最初の給食)
- 26日(火) 大正12年の給食(食材が充実した給食)
- 27日(水) 昭和40年の給食(脱脂粉乳から牛乳へ)
- 28日(木) 昭和50年の給食(米飯給食開始)
- 29日(金) 昭和27年の給食(脱脂粉乳がつく)

