



# 1月分 給食献立予定表



せとうちしゅうまどがっこうきゅうしよくちゅうりじょう  
瀬戸内市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(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)
		あか 赤	からだ おもに体をつくる	みどり 緑	からだ おもに体の調子をとのえる	あき 黄	おもにエネルギーのもとになる		
9 (火)	すずしろ御飯 牛乳 タラのから揚げ おろしあんかけ みそ汁 春の七草献立	あげみそ牛乳	とうふたらわかめ	にんじんだいこん	たまねぎねぎだいこんぼ	でんぶんこめあぶらごま	じゃがいもむぎさとう	くだもの	556 681 789
10 (水)	カうどん 牛乳 田作り 鏡開き献立	あげとりにくいわし	牛乳かまぼこ	にんじんはくさいねぎ	たまねぎ	うどんあぶらもち	さとうクルミ	かいそうい海藻類	517 658 811
11 (木)	麦ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮 黒豆 お正月献立	牛乳みそくろまめ	ぶりとりにく	だいこんえのきたけほうれんそう	にんじん	こめさとう	むぎあぶらもち	くだもの	573 693 799
12 (金)	黒糖パン 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ 白菜サラダ ミネストローネ ふるさとの味給食の日	ベーコンとりにく	牛乳	にんにくにんじん	セロリたまねぎレモン キャベツ とうもろこし	あぶらさとう こくとうパン	じゃがいもマカロニ	まめい豆類	516 676 822
15 (月)	じゃこ梅チャーハン 牛乳 若鶏のからあげ もずくスープ 東小4年リクエスト	ちりめん牛乳	たまごとりにくもずく	たまねぎうめふりかけにんじん チンゲンサイ	ねぎしょうが	こめあぶら	むぎでんぶんじゃがいも	たんしよく淡色野菜	605 733 845
16 (火)	セルフおにぎり 牛乳 煮卵 豚汁 みかん かつおふりかけ 災害時献立	牛乳ぶたにくみそかつおふりかけ	たまごとうふのり	こんにやくにんじんねぎ	ごぼうだいこんみかん	こめさとう	むぎあぶらさつまいも	きのこ類	589 690 776
17 (水)	ハッシュドビーフめん 牛乳 マーマレードサラダ	ぎゅうにく	牛乳	にんにくたまねぎトマト グリーンピース	にんじんマッシュルーム キャベツ パインアップル	ソフトめん マーマレード ルウ	あぶらさとう	かいそうい海藻類	534 669 826
18 (木)	麦ご飯 牛乳 肉じゃが 甘酢あえ	牛乳さつまあげわかめ	ぶたにくちくわ	にんじんいんげん	たまねぎキャベツ こんにやく	こめあぶら じゃがいも ごま	むぎさとう	きのこ類	519 614 710
19 (金)	照り焼きチキンバーガー 牛乳 コーンスープ	とりにく牛乳	ベーコン	キャベツたまねぎ ほうれんそう	にんじん とうもろこし	こめこパン でんぶん あぶら	さとう マヨネーズ じゃがいも	くだもの	533 687 849
22 (月)	げたのかけめし 牛乳 ゆず香あえ たい焼き いんげん	ゲタあげ牛乳	とりにくちくわゆず こんにやく	しょうがにんじん ねぎ	ごぼうだいこん はくさい キャベツ ぶなしめじ	こめあぶら さとう	むぎ たいやき でんぶん	かいそうい海藻類	535 638 726
23 (火)	焼きさばの散らし寿司 牛乳 鶏肉と根菜のつくね すまし汁	さばたまごつくねわかめ	とうふ牛乳かまぼこ	みつばいんげん しょうが ぶなしめじ かんぴょう	にんじんしいたけ たまねぎ かまぼこ	こめ ごま たくあん	さとう	いも類 芋類	540 674 788
24 (水)	五目あんかけ麺 牛乳 中華サラダ 【中国】	ぶたにくエビ牛乳 くきわかめ	イカうずらたまご ローズハム	しょうが たまねぎ しいたけ たまねぎ はくさい チンゲンサイ もやし	にんじん きくらげ たけのこ チンゲンサイ もやし	ちゅうかめん さとう キャベツ	でんぶん あぶら	かいそうい海藻類	537 672 794
25 (木)	チキンカレー(ナン&ライス) 牛乳 レンズ豆のサラダ 【インド】	とりにく レンズまめ	ヨーグルト牛乳	にんにくにんじん たまねぎ キャベツ	しょうが たまねぎ にんじん ドレッシング	ナン むぎ さとう バター	こめ あぶら じゃがいも なまクリーム	りよくおしろく 緑黄色野菜	580 679 811
26 (金)	バターロールパン 牛乳 白身魚の プロバンス風 オニオンスープ 【フランス】	牛乳 ベーコン	しいら	たまねぎ えだまめ たまねぎ とうもろこし	トマト にんじん キャベツ パセリ	じゃがいも あぶら こめこ バターロールパン	さとう こめこ	きのこ類	553 679 892
29 (月)	広島菜めし 牛乳 ひろしまトンチキレモン 元気汁 【日本(広島)】	牛乳とりにくあげ	ぶたにくみそちりめん ひろしまな	レモンしょうが たまねぎ ねぎ	にんにくにんじん しいたけ トマト	こめ さといも レモンマーマレード	むぎ あぶら こめこ	くだもの	563 687 797
30 (火)	クリームドリア風 牛乳 イタリアンサラダ パンナコッタ 【イタリア】	とりにくエビ チーズ	たまねぎ えだまめ ピーマン とうもろこし	マッシュルーム キャベツ にんじん	こめ ドレッシング バター こむぎこ とうにゅうパンナコッタ	むぎ あぶら こむぎこ	まめい豆類	581 700 806	
31 (水)	白ごま坦々うどん 牛乳 ちくわのソース焼き 梅酢あえ	牛乳かまぼこ とりにゅう ちくわ	ぶたにくあげみそ	しょうが たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	にんにくにんじん しいたけ トマト	うどん ごま だいこん いんげん	あぶら さとう マヨネーズ キャベツ	りよくおしろく 緑黄色野菜	550 689 814

## 1月24日～30日は 全国学校給食週間 です!

今年のテーマは、世界遺産めぐりです。

世界遺産とは、世界中の人々の大切な文化財として守っていく必要のある、建造物や自然のことです。

各国の世界遺産として登録されているものの中から、文化遺産として有名な建造物をとり上げたり、食文化を紹介したりします!



22日は『もってえねんジャーの日』です。  
好き嫌いせずに、苦手なものにも挑戦しましょう!

- \* 瀬戸内市のホームページに、献立と10月に使用している食材の産地を掲載しています。
- \* 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。
- \* ○のある日は瀬戸内市基本献立の日です。

★12日(金)の給食に使用している白菜とキャベツは、JA岡山さんから無償でいただいたものです。おいしくいただきます。★