令和6年1月分　給食献立予定表

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 赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーのもとになる	家庭でとって欲しい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)
9（火）	すずしろご飯　牛乳　松風焼き 白玉雑煮 お正月献立	ぎゅうにゅう　あぶらあげ とりにく　たまご とうふ　みそ	だいこん　はだいこん しょうが　たまねぎ ねぎ　にんじん きくらげ　ほうれんそう	こめ　むぎ あぶら　さとう ごま　パンこ もち	いも類	565 695 807
10（水）	力うどん　牛乳　五色なます 鏡開き献立	ぎゅうにゅう　あぶらあげ とりにく　たまご かまぼこ	にんじん　たまねぎ はくさい　ねぎ だいこん　ゆず　こまつな きくらげ　きんときにんじん	うどんめん　さとう もちこ　あぶら でんぷん　ごま	魚介類	533 647 830
11（木）	ナン＆バターライス【小中】　牛乳 大豆入りキーマカレー　青パパイアの炒め物	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　ツナ	にんにく　にんじん たまねぎ　レーズン トマト　りんご ほうれんそう　あおパパイア	ナン　あぶら さとう 【小中のみ】 こめ　むぎ　バター	海藻	486 652 832
12（金）	ハニーレモントースト　牛乳 ポークビーンズ　きのこのマリネ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ウインナー　だいず	レモン　にんじん たまねぎ　マッシュルーム えだまめ　えのきたけ エリンギ　みずな	こめこしょくパン はちみつ　アーモンド あぶら　さとう じゃがいも	果物	514 643 790
15（月）	ふわふわどんぶり　牛乳 れんこんの甘酢漬け　お汁粉 小正月の献立	ぎゅうにゅう　とりにく かまぼこ　とうふ たまご　のり	にんじん　ねぎ れんこん　きくらげ キャベツ	こめ　むぎ あぶら　ふ さとう　ごま あずき　しらたまだんご	淡色野菜	569 695 806
16（火）	麦ご飯　牛乳　ぶり大根 呉汁　穀物ふりかけ	ぎゅうにゅう　ぶり とりにく　ちくわ あぶらあげ　だいず みそ　くろのり	ごぼう　だいこん しょうが　しろねぎ にんじん　たまねぎ しめじ　ねぎ	こめ　むぎ さとう　あぶら さといも　でんぷん ひえ　キヌア	緑黄色野菜	589 729 845
17（水）	ハッシュドビーフめん　牛乳 パプリカサラダ　プリンタルト	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく 【幼小】とうにゅう 【中】たまご	にんにく　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　グリンピース キャベツ　あかピーマン とうもろこし　レッドキャベツ	ソフトめん　あぶら さとう 【幼小】こめこ　でんぷん 【中】こむぎこ　マーガリン	小魚	603 730 863
18（木）	キンパ風混ぜご飯　牛乳　ヤンニョムチキン わかめスープ　韓国のり	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく たまご　とりにく わかめ　のり	にんじん　ほうれんそう たくあん　にんにく　しょうが たまねぎ　もやし きくらげ　チンゲンサイ	こめ　むぎ あぶら　さとう ごま　でんぷん じゃがいも	いも類	564 688 797
19（金）	米粉パン　牛乳　マカロニグラタン 白菜のスープ　いちじくジャム ふるさとの味給食の日 西小3・4年リクエスト	ぎゅうにゅう　ささみ ウインナー　チーズ ベーコン	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　パセリ えのきたけ　はくさい こまつな　セロリー	こめこパン　じゃがいも あぶら　マカロニ バター　こむぎこ パンこ　ジャム	魚介類	553 732 881
22（月）	麦ご飯　牛乳　くじらのオーロラソース和え ゆかり和え　手作りすいとん汁	ぎゅうにゅう　くじら みそ　とりにく	にんにく　しょうが　たまねぎ キャベツ　こまつな　だいこん あかじそ　かぼちゃ　ごぼう ほししいたけ　はくさい　ねぎ	こめ　むぎ　でんぷん じゃがいも　あぶら さとう　こむぎこ しらたまこ	大豆・大豆製品	552 673 781
23（火）	麦ご飯　牛乳　さばのピリ辛焼き ブロッコリーのナッツ和え　ふぶき汁	ぎゅうにゅう　さば とうふ　あぶらあげ みそ	しょうが　ブロッコリー キャベツ　にんじん たまねぎ　えのきたけ だいこん　ほうれんそう	こめ　むぎ でんぷん　くろごま カシューナッツ　さとう	海藻	583 683 831
全国学校給食週間献立 24（水）	海鮮ラーメン　牛乳 大豆ミートの肉無ししゅうまい 8 食べ残しをなくそう	ぎゅうにゅう　えび いか　あさり だいず　とうふ みそ	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　きくらげ　キャベツ とうもろこし　しろねぎ もやし　れんこん　ほししいたけ	ちゅうかめん　あぶら やまいも　でんぷん しゅうまいのかわ	肉類・卵	503 621 809
25（木）	セルフおにぎり　牛乳　ツナみそ 豚汁　みかん 7 災害にそなえよう	ぎゅうにゅう　のり ツナ　みそ ぶたにく　あぶらあげ	ねぎ　ごぼう にんじん　だいこん しめじ　みかん	こめ　むぎ さとう　あぶら さつまいも	緑黄色野菜	491 625 731
26（金）	胚芽パン　牛乳　豚肉のかりん揚げ かみかみサラダ　玄米入り野菜スープ 5 よくかんで食べよう	ぎゅうにゅう　ぶたにく するめいか　ベーコン	しょうが　こまつな とうもろこし　きりぼしだいこん にんじん　セロリー　たまねぎ キャベツ　パセリ	はいがパン　でんぷん あぶら　さとう ごま　じゃがいも げんまい	きのこ類	532 696 847
29（月）	麦ご飯　牛乳　チヌとごぼうの甘酢和え 白菜のよせ鍋 9 産地を応援しよう	ぎゅうにゅう　チヌ とりにく　あさり あいがも　あつあげ	ごぼう　れんこん しょうが　にんじん　しめじ たまねぎ　はくさい しろねぎ　しゅんぎく	こめ　むぎ でんぷん　こめこ あぶら　さとう	いも類	642 786 915
30（火）	岡山の牛肉どんぶり　牛乳 ごまマヨネーズ和え　りんご 1 みんなで楽しく食べよう	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく みそ　ひじき だいず	しょうが　にんにく にんじん　たまねぎ もやし　ねぎ こまつな　キャベツ　りんご	こめ　むぎ あぶら　さとう はちみつ　ごま ノンエッグマヨネーズ	魚介類	558 674 788
31（水）	しっぽくうどん　牛乳 うま塩キャベツ　手作り肉まん	ぎゅうにゅう　とりにく ちくわ　あぶらあげ こんぶ　ぶたにく とうにゅう	ごぼう　だいこん　にんじん ねぎ　キャベツ たけのこ　にんにく ほししいたけ　たまねぎ	うどんめん　あぶら さといも　さとう ごま　でんぷん こむぎこ	豆類	574 719 849

1月に使用している瀬戸内市の食材

＊ 瀬戸内市のホームページに、献立と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。

＊ 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。

＊ 16日は『もってぇねんジャーの日』です。苦手なものにも挑戦しましょう！

＊ 19日（金）の「白菜のスープ」に使用予定の白菜（冬黄白菜）と31日（水）の「うま塩キャベツ」に使用予定のキャベツ（牛窓甘藍）は、JA岡山さんから無償でいただいたものです。

1月24日から30日は全国学校給食週間です！

今年の給食週間は、農林水産省が公開している「食育ピクトグラム」に関連する献立献立が登場します。