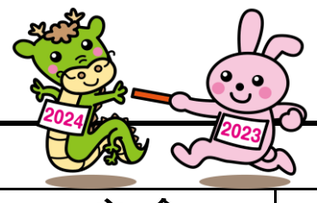

令和６年１月分　給食献立予定表

瀬戸内市邑久学校給食調理場

日付	献立名 主食	主菜（メインのおかず）	副菜（主菜をおぎなう）	その他	エネルギー（幼）（小）（中） 家庭でとってほしい食品	主な材料 血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
9（火）	ちからうどん【うどん：小麦】 【もち入り油揚げ：小麦・大豆】【汁：鶏肉・小麦・大豆】		れんこんのごまマヨネーズあえ 【大豆・小麦・ごま】	●やわらか丹波黒（たんばぐろ）【大豆】	— 679 781 緑黄色野菜	牛乳　油揚げ とり肉　ちくわ ひじき　黒大豆	にんじん　たまねぎ はくさい　ねぎ れんこん　切干大根	うどん　もち 三温糖　ごま ノンエッグマヨネーズ
10（水）	春の七草献立 七草（ななくさ）ごはん 【小麦・大豆・鶏肉】	きびなごの南蛮（なんばんづ）漬け 【小麦・大豆】	わかめと豆腐（とうふ）の赤（あか）だし 【大豆】	●ミニアセロラゼリー	517 629 727 果実類	牛乳　とり肉 油揚げ　きびなご とうふ　みそ わかめ	にんじん　せり　なずな ごぎょう　はこべら ほとけのざ　すずな（かぶ） すずしろ（だいこん） たまねぎ　しめじ　ねぎ	米　むぎ 三温糖　天ぷら油 でんぷん アセロラゼリー
11（木）	セルフウインナーサンド（ウインナー、キャベツのカレーソテー、●つぶつぶ野菜（やさい）ケチャップ） 【パン：小麦・乳・大豆】【ウインナー：豚肉】		白菜（はくさい）スープ 【鶏肉・豚肉・大豆・小麦】	ふるさとの味給食の日（キャベツ・白菜無償提供）	504 685 806 魚介類	牛乳　ウインナー とり肉　豆乳 ベーコン	キャベツ　にんじん たまねぎ　はくさい ほうれん草	米粉パン　サラダ油 じゃがいも　米粉
12（金）	麦（むぎ）ごはん	裳掛小好きな献立 とり肉（にく）のからあげ 【鶏肉・小麦・大豆】	青（あお）パパイアのナムル【小麦・大豆】 中華（ちゅうか）スープ【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】		548 688 816 大豆製品	牛乳　とり肉 ベーコン	しょうが　青パパイア だいこん　こまつな たまねぎ　にんじん たけのこ　きくらげ　干椎茸 もやし　チンゲンサイ	米　むぎ でんぷん　天ぷら油 三温糖　ごま油
15（月）	麦（むぎ）ごはん	ぶりの照（て）り焼（や）き 【小麦・大豆】	紅白（こうはく）なます【小麦・大豆・ごま】 白玉雑煮（しらたまぞうに）【小麦・大豆】 正月献立		570 698 850 果実類	牛乳　ぶり かまぼこ　油揚げ	金時人参　ごぼう 干椎茸　はくさい ほうれんそう　だいこん ゆず	米　むぎ 三温糖　でんぷん 煮込みもち　ごま油 上白糖　ごま
16（火）	ソフトめんハッシュドビーフソース 【ソフトめん：小麦】【ソース：牛肉・鶏肉・小麦・大豆】		水菜（みずな）のサラダ		536 671 792 魚介類	牛乳　牛肉 大豆	にんにく　セロリー にんじん　たまねぎ トマト　マッシュルーム だいこん　キャベツ とうもろこし　みずな	ソフトめん　小麦粉 サラダ油　三温糖
17（水）	麦（むぎ）ごはん	もってぇねんジャーの日 高野豆腐（こうやどうふ）の煮物（にもの） 【鶏肉・大豆・小麦】	梅（うめ）かつおあえ 【小麦・大豆】	●ひじき入（い）りのり佃煮（つくだに） 【小麦・大豆】	527 659 779 種実類	牛乳　とり肉 昆布　油揚げ 高野豆腐　ちくわ かつおぶし　のり ひじき	しょうが　にんじん たまねぎ　干椎茸 しめじ　だいこん れんこん　こまつな うめ　しそ　いんげん	米　むぎ 三温糖　じゃがいも
18（木）	なつかしの給食 コッペパン 【小麦・乳】	くじら肉（にく）の オーロラソースあえ 【小麦・大豆・ごま】	コールスローサラダ 野菜（やさい）スープ【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●いちじくジャム	534 688 827 海藻類	牛乳　くじら肉 みそ　ベーコン	とうもろこし　キャベツ レッドキャベツ たまねぎ　にんじん マッシュルーム はくさい　ブロッコリー	パン　でんぷん 天ぷら油　三温糖 さつまいも　ごま コールスロードレッシング いちじくジャム
19（金）	麦（むぎ）ごはん	こんにゃく入（い）り回鍋肉（ほいこーろー） 【豚肉・大豆・小麦・ごま】	白菜（はくさい）の甘酢漬（あまずづ）け 【小麦・大豆】	●いもけんぴパリッシュ	501 625 736 果実類	牛乳　ぶた肉 厚揚げ　みそ にぼし	しょうが　にんにく たけのこ　にんじん たまねぎ　キャベツ はくさい　みずな	米　むぎ でんぷん　三温糖 ごま油　さつまいも 上白糖
22（月）	裳掛小好きな献立 カレーライス 【牛肉・鶏肉・豚肉・小麦・大豆】		花野菜（はなやさい）のサラダ 【小麦・大豆】		597 732 868 魚介類	牛乳　牛肉	にんにく　にんじん たまねぎ　トマト キャベツ　ブロッコリー カリフラワー　レモン	米　むぎ 小麦粉　サラダ油 オリーブオイル じゃがいも　三温糖
23（火）	たまごあんかけうどん【うどん：小麦】 【汁：鶏肉・小麦・大豆・卵】	ちくわの磯辺焼（いそべやき）き 【大豆】	ゆず香（か）あえ 【小麦・大豆】		— 643 783 大豆製品	牛乳　とり肉 かまぼこ　たまご ちくわ　青のり	にんじん　たまねぎ だいこん　干椎茸 しめじ　ねぎ　しょうが キャベツ　もやし ほうれん草　ゆず	うどん　でんぷん ノンエッグマヨネーズ 三温糖
24（水）	岡山の牛肉（ぎゅうにく）どんぶり【牛肉・小麦・大豆】		ごまずあえ【ごま・小麦・大豆】 小魚（こざかな）のアーモンドがらめ 【アーモンド・小麦・大豆】	1 みんなで楽しく食べよう ★りんご【りんご】	543 660 778 いも類	牛乳　牛肉 油揚げ　くきわかめ	しょうが　にんじん たまねぎ　ごぼう 干椎茸　白ねぎ だいこん　キャベツ りんご	米　むぎ 三温糖　ごま アーモンド
25（木）	米粉胚芽（こめこはいが）パン 【小麦・乳・大豆】	ぶた肉（にく）のかりん揚（あ）げ 【豚肉・小麦・大豆】	かみかみサラダ【いか】 マセドアンスープ【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	5 よくかんで食べよう	534 699 850 きのこ類	牛乳　ぶた肉 するめ　ベーコン チンゲンサイ　マッシュルーム	しょうが　とうもろこし 切干大根　ごぼう キャベツ　セロリー にんじん　たまねぎ だいこん	米粉胚芽パン でんぷん　天ぷら油 三温糖　じゃがいも イタリアンドレッシング
26（金）	セルフおにぎり（●幼（よう）：味付（あじつ）けのり【小麦・大豆】、小中（しょうちゅう）：おむすびころんちょ） ツナみそ【大豆】		野菜（やさい）たっぷり豚汁（とんじる） 【豚肉・大豆】	7 災害にそなえよう みかん	503 626 736 緑黄色野菜	牛乳　のり ツナ　みそ ぶた肉　とうふ	しょうが　ごぼう にんじん　たまねぎ だいこん　はくさい 白ねぎ　みかん	米　むぎ サラダ油　三温糖 さつまいも
29（月）	麦（むぎ）ごはん	チヌとれんこんの甘酢（あまず）あえ【小麦・大豆】	白菜（はくさい）の寄（よ）せ鍋（なべ） 【鶏肉・小麦・大豆】	9 産地を応援しよう	543 682 809 種実類	牛乳　チヌ 昆布　とりつくね 厚揚げ	れんこん　しょうが にんじん　しめじ だいこん　はくさい 白ねぎ　しゅんぎく	米　むぎ でんぷん　天ぷら油 三温糖　くずきり
30（火）	ぶたキムチラーメン 【中華めん：小麦】【汁：豚肉・鶏肉・大豆・さば・りんご】	焼（や）きしゅうまい 【豚肉・小麦・ごま】	小松菜（こまつな）とごぼうのナムル 【小麦・大豆・ごま】	8 食べ残しをなくそう	510 625 782 いも類	牛乳　ぶた肉 みそ　なると きのこしゅうまい	しょうが　にんにく にんじん　たまねぎ とうもろこし　キャベツ ねぎ　ごぼう　はくさいキムチ だいこん　こまつな　もやし	中華めん　三温糖 ごま　ごま油
31（水）	裳掛小食べてみたい献立 セルフオムライス （卵（たまご）・●つぶつぶ野菜（やさい）ケチャップ） 【小麦・大豆・鶏肉】【卵】		ツナサラダ【大豆・小麦】 白（しろ）いんげん豆（まめ）とコーンのポタージュ 【豚肉・豚肉・小麦・大豆】		536 682 827 果物類	牛乳　とり肉 たまご　ツナ くきわかめ　ベーコン 白いんげん豆　豆乳	たまねぎ　マッシュルーム ピーマン　だいこん にんじん　とうもろこし パセリ	米　むぎ サラダ油　じゃがいも オリーブオイル　米粉

全国学校給食週間

※○印は瀬戸内市基本献立です。　※●は、小袋がつきます。★は直接学校に配送されます。
※献立は都合により変更することがあります。 牛乳は毎日つきます。
※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい28品目に該当するものを【　】に載せています。
※米粉パン・米粉胚芽パン【小麦・乳・大豆】、コッペパン（小麦粉100%）【小麦・乳】、
　米粉ソフトめん・米粉中華めん・うどん【小麦】が含まれています。
※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。
※17日は「もってぇねんジャーの日」です。苦手なものにもちょうせんして食べ残しを少しでもなくしましょう！

１月の瀬戸内市産食材使用予定

米　小麦粉　白菜　キャベツ　にんじん
だいこん　レッドキャベツ　ほうれんそう
葉だいこん　こまつな　青パパイア
みそ　マッシュルーム

１月２４日～３０日は全国学校給食週間です

今回の給食週間中の献立は、「食育ピクトグラム」に関連したものです。「食育ピクトグラム」とは、食育の取組を誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字です。（農林水産省HP）
24日の牛肉は、岡山県産の「備前黒牛」を使用する予定です。お楽しみに♪

※１１日は、JA岡山から
「牛窓甘藍（キャベツ）」と
「冬黄白菜」を無償提供
していただきます。
ありがとうございます！！