



令和6年度1月学校給食献立表

江田島市学校給食共同調理場

| 日曜 | こんだて | おもなざいりょう | | | | | | |
|----|------|---|----------------------------|--------------------|---------------------------|--|---------------------------------|---------------------|
| | | 赤:おもに体をつくるもとになる | | 緑:おもに体の調子を整えるもとになる | | 黄:おもにエネルギーのもとになる | | |
| | | 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 淡色野菜・果物・きのこ | 5群 米・パン・めん・いも・砂糖 | 6群 油脂・種実 | |
| 8 | 水 | ごはん そば そぼろどんぶりのっぺいじる | とりにく ぶたにく たまご あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん にんじん ねぎ | しょうが たまねぎ グリンピース だいこん こんにやく しいたけ | こめ さとう さといも でんぶん | あぶら |
| 9 | 木 | ごはん お正月献立 とりのてりやき なます みそだんごじる | とりにく みそ | ぎゅうにゅう ちりめん | きんときにんじん にんじん こまつな ねぎ | だいこん はくさい たまねぎ | こめ こむぎ さとう でんぶん さとう | ごま |
| 10 | 金 | むぎごはん チキンカレー フルーツヨーグルト | とりにく | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん | にんにく しょうが たまねぎ おうとう パイナップル みかん | こめ むぎ じゃがいも ナタデココ さとう | あぶら |
| 14 | 火 | わかめごはん 江能分級リクエスト献立 トンカツ ゆでやさい きのこのみそしる みかんゼリー | トンカツ とうふ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | | キャベツ しいたけ えのきたけ なめこ たまねぎ | こめ みかんゼリー | あぶら |
| 15 | 水 | こがた バターパン やきそば きゅうりのカラフルサラダ | ぶたにく あげはん ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ にんじん | たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし | バターパン ちゅうかめん さとう | あぶら オリーブオイル |
| 16 | 木 | げんまいごはん 食育の日 たらとやさいのあまずいため はくさいとかぶのみそしる | たら とうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん パプリカ ピーマン にんじん ねぎ | たまねぎ かぶ はくさい | こめ げんまい でんぶん さとう | あぶら |
| 17 | 金 | ことうパン クリームシチュー チーズサラダ | とりにく | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん パセリ にんじん | たまねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ | ことうパン じゃがいも さとう | バター あぶら |
| 20 | 月 | ごはん マーボーはるさめ キャベツとほうれんそうのナムル | ぶたにく みそ やきぶた | ぎゅうにゅう | にんじん いら にんじん ほうれんそう | しょうが にんにく しいたけ たまねぎ キャベツ | こめ はるさめ さとう さとう | ごまあぶら ごまあぶら ごま |
| 21 | 火 | ごはん たにんどんぶり こんぶサラダ | ぶたにく かまぼこ たまご | ぎゅうにゅう こんぶ | ねぎ にんじん | たまねぎ しいたけ えのきたけ キャベツ だいこん | こめ さとう さとう | ごまあぶら |
| 22 | 水 | わかめごはん 三高中3年リクエスト献立 とりのからあげ ゆかりあえ あつあげのみそしる やきプリンタルト | とりにく | ぎゅうにゅう わかめ | | しょうが にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ | こめ でんぶん やきプリンタルト こめ むぎ | あぶら |
| 23 | 木 | むぎごはん ハヤシライス えたじまんサラダ | ぎゅうにく だいず | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん にんじん | にんにく たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ だいこん きゅうり レモン | さとう さとう | あぶら バター オリーブオイル |
| 24 | 金 | もぶりごはん 全国学校給食週間(1/24~1/30) よろこぶキャベツ びしゅなべ | えび | ぎゅうにゅう ちりめん こんぶ | にんじん にんじん | ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ にんにく はくさい たまねぎ しめじ こんにやく だいこん しろねぎ | こめ さといも さとう | あぶら あぶら |
| 27 | 月 | ごはん 江田島中3-1リクエスト献立 あじフライ さつぱりうめきゅう ぐたくさんじる プリン | あじフライ かつおぶし とうふ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | | にんじん ねぎ だいこん たまねぎ しめじ | こめ プリン | あぶら オリーブオイル ごま |
| 28 | 火 | ごはん こうやどうふのたまごとじ こまつなごまあえ いりこみそ | とりにく こうやどうふ あげはん たまご みそ | ぎゅうにゅう ちりめん | にんじん こまつな にんじん ねぎ | たまねぎ グリンピース もやし キャベツ | こめ じゃがいも さとう さとう さとう | あぶら ごま ごま あぶら |
| 29 | 水 | ゆでちゅうかめん 能美中3-1リクエスト献立 ジャージャーめん コンソメスープ ココアパパロア | ぶたにく みそ ウインナー | ぎゅうにゅう | にんじん にんじん ほうれんそう | にんにく しょうが たまねぎ しいたけ しろねぎ たまねぎ とうもろこし | ちゅうかめん さとう でんぶん じゃがいも | |
| 30 | 木 | むぎごはん あじつけのり さけのしおやき つぼづけ すいとんじる | さけ あぶらあげ | ぎゅうにゅう のり | | つぼづけ ごぼう だいこん こんにやく | こめ むぎ すいとん | |
| 31 | 金 | あじつけパン オムレツ ゆでやさい シーフードチャウダー | オムレツ いか えび | ぎゅうにゅう | にんじん | キャベツ たまねぎ しめじ グリンピース | あじつけパン じゃがいも あぶら バター | |

| | 小学校 | 中学校 |
|--------------|------|------|
| エネルギー (kcal) | 620 | 770 |
| たんぱく質 (g) | 24.9 | 29.9 |
| 食塩 (g) | 2.0 | 2.5 |

毎月19日は食育の日
旬の食材

- ぶり
- たら
- 小松菜
- 白菜

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間



- 1月24日(金)【江田島の郷土料理】もぶりごはん
江田島の地酒を使用した美酒鍋
- 1月27日(月)【リクエスト給食】江田島中3-1
江田島のきゅうりを使用したさつぱり梅きゅう
- 1月28日(火)【江田島の郷土料理】いりこみそ
- 1月29日(水)【リクエスト給食】能美中3-1
- 1月30日(木)【昔の給食】



お正月献立
1月9日(木)は、お正月献立です。おせち料理には、健康や長寿など、ひとつひとつの料理に願いが込められています。給食では、おめでたさや縁起の良さを表す「紅白なます」白玉団子をお雑煮の餅に見立てた「みそ団子汁」を提供します。

