



# 1月の給食予定表



令和6年(小学校用)「お魚マーク」

…鯛子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

鯛子市学校給食センター

日曜	こんだて名	おもなざいりょう名							えいようか たんぱく質(g) しじょう(g)
		ちや肉になるもの		体のちようしをととのえるもの		はたらく力になるもの			
		にく さかな たまご だいちせいひん	にゅうかいそう ごさかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもるい	ゆしるい	エネルギー(kcal)	
10	水	ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツポンチ	ぶた肉 牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ もも パイン みかん ひよこめ	米 ゼリー じゃがいも	油 ルウ バター	673 17.9 16.9	
11	木	わかめごはん 牛乳 おでん うみとはたけのサラダ みかん	いわしつみれ ちくわ はんぺん さつまあげ うずらたまご ツナ	わかめ 牛乳 こんぶ ひじき	にんじん だいこん こんにやく キャベツ みかん えだまめ	米 ドレッシング さとう ごま	666 27.4 18.1		
12	金	パンズパン 牛乳 こめこのシチュー ハンバーグデミソース コーンソテー	とり肉 ウインナー	にんじん パセリ いんげん	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	パン さとう じゃがいも 米こ ルウ	油 バター 26.7 25.9		
15	月	ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる いわしのしょうがに だいこんのそぼろに	たまご なると いわし ぶた肉 ちくわ	もずく 牛乳	にんじん いんげん ながねぎ えのきたけ だいこん しょうが	米 さとう でんぷん	油 698 29.1 22.4		
16	火	ごはん 牛乳 はくさいのみそしる とりにくのマリネ ちぐさあえ(ミルメーク)	油あげ みそ とり肉 たまご	牛乳	こまつな にんじん はくさい ながねぎ もやし えのきたけ たまねぎ レモンかじゅう キャベツ	米 はるさめ さとう でんぷん ミルメーク	油 ごま ごま油 ドレッシング 19.8		
17	水	むぎごはん 牛乳 なめこじる まつかぜやき ぶたにくとこんぶのいために ヨーグルト	とうふ みそ とり肉 ぶた肉 ちくわ	牛乳 わかめ ヨーグルト こんぶ	いとみつば いんげん なめこ ながねぎ こんにやく	米 さとう むぎ	油 ごま 28.6 15.3		
18	木	ごはん 牛乳 にくだんごとはくさいのスープ はるまき わかめサラダ	にくだんご とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンさい はくさい ながねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 はるまきのかわ はるさめ	油 ドレッシング 22.7		
19	金	こくとうパン 牛乳 キャベツとベーコンのスープ さけとほうれんそうのグラタン クリーム-ごまサラダ(メープルジャム)	ベーコン さけ ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ きゅうり ごぼう とうもろこし	パン ジャム こくとう じゃがいも	ドレッシング ごま 油 26.7		
22	月	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる あつやきたまご てづくりひじきふりかけ レモンゼリー	ぶた肉 たまご 油あげ みそ かつおぶし	ひじき 牛乳	にんじん こまつな ながねぎ きりぼしだいこん	米 さとう ゼリー	ごま油 ごま 18.8		
23	火	ごはん 牛乳 のりいりみそしる いわしフライ(パックソース) ポテトサラダ	とうふ みそ 油あげ いわし	牛乳 のり	こまつな にんじん キャベツ ながねぎ きゅうり	米 こむぎこ パンこ じゃがいも	油 ドレッシング 18.3		
24	水	ごはん 牛乳 すいとんじる さばのおやき はるさめいりやさしいため	とり肉 さば ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん ピーマン だいこん ながねぎ しょうが こんにやく ごぼう キャベツ もやし	米 さとう はるさめ すいとん	油 21.0		
25	木	むぎごはん 牛乳 かにかまどだいこんのちゅうかスープ かいせんしゅうまい② とりにくとカシューナッツいため	かにかま とうふ すりみ えび とり肉 かに	牛乳	チンゲンさい ピーマン あかピーマン だいこん ながねぎ しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ	米 むぎ でんぷん しゅうまいのかわ	油 カシューナッツ 19.8		
26	金	テーブルロールパン 牛乳 トマトイリタリانسープ ますマヨネーズフライ コールスローサラダ(ブルーベリージャム)	とり肉 ベーコン ます たまご	牛乳 チーズ	トマト にんじん ほうれんそう きゅうり	パン こむぎこ コンデンスミルク パンこ ジャム	油 マヨネーズ ドレッシング 32.5		
29	月	ごはん 牛乳 マーボーどうふ パンサンスー アセロラミルクゼリー	ぶた肉 とうふ みそ たまご	牛乳	にんじん にら しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ しいたけ もやし きゅうり たけのこ	米 さとう でんぷん ゼリー はるさめ	油 ごま ごま油 ドレッシング 17.9		
30	火	ごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる れんこんいりシャキシャキつくね じゃがいものそぼろに	とうふ みそ 油あげ つくね ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん こまつな だいこん ながねぎ こんにやく れんこん マッシュルーム	米 さとう じゃがいも でんぷん	油 26.1 20.0		
31	水	ゆでスパゲティ ジョア きのこのクリームソース てづくりアメリカンドッグ(パックケチャップ) ブロッコリーサラダ	とり肉 たまご ウインナー ベーコン	牛乳 なまクリーム ジョア	こまつな ブロッコリー たまねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	こむぎこ めん 油 ルウ バター	ドレッシング 26.8 20.0		

☆都合により、献立内容を変更することがあります。  
 ☆17日(水)のヨーグルトは、業者より直接配送・容器回収になります。  
 ☆31日(水)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。

1ヶ月の へいきん えいよりょう	エネルギー たんぱくしじょう しじょう しじょう しじょう	679 24.9 21.0 2.4
しょうがくせい 1しじょうあたり えいようきじゅんち	エネルギー たんぱくしじょう しじょう しじょう	650 27.6 18.0 2.0

31日(水)の、きのこのクリームソースとアメリカンドッグは、新メニューです♪  
 アメリカンドッグは、給食センターでひとつひとつ手作りしていますよ！  
 お楽しみに！！(\*^-^\*)

## 和食給食レシピコンテストの入賞レシピを提供します！！

30日(火)の「れんこんいりシャキシャキつくね」は、**双葉小学校 渡部 朝**さんのレシピです！

シャキシャキとした食感が特徴のれんこんと、コリコリ食感のきくらげを入れた、味だけではなく、食感が楽しめるおかずです。

たれには、マッシュルームを加え、ごはんによく合う醤油ベースの甘じょっぱい味付けとなっています♪

