

令和 6 年 1 月 給食カレンダー



島田市立中部学校給食センターA

日	献立名	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考 欠食校 個数など
		体を作るもとになる食品 (赤色)	体の調子を整える もとになる食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
10 水	ごはん			こめ		648	正月の料理
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	まつかぜやき	とりにく みそ たまご	ねぶかねぎ しょうが	パンこ さとう ごま		26.5	
	きゅうりのひたひた	かつおぶし	きゅうり	さとう ごま油	しょうゆ す とうがらし	812	
	のっぺいじる	とうふ あぶらあげ	だいこん こんにやく にんじん ごぼう はねぎ	さといも でんぶん	しょうゆ かつおだし さけ しお		
	だいたいのみ	とうにゅう ゼラチン	だいたい	さとう でんぶん	31.4		
11 木	ごはん			こめ		584	七草の料理 ちくわのいそべあげ 小 2こ 中 3こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおさ		こむぎこ 油 でんぶん		24.0	
	ちくぜんに	とりにく	こんにやく にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん しいたけ	さとう 油	しょうゆ みりん	774	
	ななくさじる	かまぼこ あぶらあげ	はくさい だいこん かぶ にんじん きょうな	しらたまだんご	しょうゆ かつおだし しお	30.2	
12 金	マーガリンパン			パン マーガリン		691	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	でんぶん さとう 油 マッシュポテト でんぶん	ケチャップ しお ソース ワイン	26.2	
	かいそうサラダ (イタリアンドレッシング)	かいそう	キャベツ きゅうり パプリカ	ドレッシング		868	
	チンゲンサイのクリームに	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	油	ベシャメルソース がらスープ ワイン スープストック しお	31.9	
15 月	ごはん			こめ		637	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけとキャベツのメンチカツ	さけ たまご	キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん 油 水あめ	しお	22.3	
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)		ごぼう にんじん きゅうり	さとう ドレッシング	さけ しょうゆ みりん	776	
	からだほかほかみぞれじる	とりにく	だいこん かぶ れんこん にんじん しいたけ		かつおだし しょうゆ しお	25.6	
16 火	ごはん			こめ		596	あげぎょうざ 小 2こ 中 3こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あげぎょうざ	とりにく	キャベツ にんにく しょうが	こむぎこ ラード さとう 油	しょうゆ しお さけ	23.0	
	かふうあえ		もやし ほうれんそう にんじん	はるさめ さとう ごま ごま油	しょうゆ す	789	
	はっほうさい	うずらたまご ぶたにく えび	たまねぎ はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが	でんぶん 油	しょうゆ さけ スープストック しお	27.9	
17 水	せわりげんまいりパン			パン げんまい		667	
	ぎゅうにゅう ヌーギーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう		ニューギーぎゅうにゅうのもと			
	ドライカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん レーズン しょうが にんにく	こむぎこ 油	ソース ケチャップ ワイン カレーこし	27.8	
	マカロニサラダ (マヨネーズ)	マカロニ	きゅうり キャベツ とうもろこし	マヨネーズ	しお	804	
	ポトフ	とりにく ウインナー	かぶ たまねぎ にんじん	じゃがいも	がらスープ コンソメ しょうゆ しお	33.2	
18 木	ごはん			こめ		612	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんおちやフライ	くろはんぺん	ちや	パンこ こむぎこ 油		23.7	
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし	キャベツ ブロッコリー	油	しょうゆ	780	
	だいこんとりにくのいために	とりにく	だいこん にんじん さやいんげん しょうが	さといも さとう 油	しょうゆ さけ	28.4	
19 金	むぎごはん			こめ むぎ		578	わかさぎフリッター 小 2こ 中 3こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふゆやさいカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん れんこん りんご だいこん ブロッコリー にんにく	じゃがいも 油	カレールー ケチャップ ソース チャツネ しお	20.3	
	わかさぎフリッター	わかさぎ		こむぎこ 油 でんぶん パンこ	しょうゆ しお	760	
	カラフルサラダ (コールスロウドレッシング)		キャベツ きゅうり パプリカ	ドレッシング		24.8	
22 月	なめし	かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんのは	こめ さとう	しお	638	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とうふのみそでんがく	とうにゅう みそ	こんにやく	油 でんぶん さとう	しお みりん	26.9	
	きりぼしだいこんのごますあえ		ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん	さとう ごま	しょうゆ す	837	
	けんちんじる	とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ はねぎ	さといも ごま油	しょうゆ かつおだし しお	32.6	
	こざかな	いわし		さとう	しお		

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

○地場産物を **斜め太字・アンダーライン** で表示しています。

○「地場産物を使った料理+具だくさん島田汁」を組合せた献立を「おしまちゃんランチ」と名づけ、毎月1回提供していきます。

生産者紹介

＜食物アレルギー関連の留意点＞

○学校給食では、ピーナッツ・そば・キウイフルーツ・いくららは使用しません。

○マヨネーズは卵が入ったものを使用しています。 ○魚介類(しらすぼしなど)や海藻には、エビ、イカ、カニ、タコなどが混入する場合があります。

○めん(ソフトめん・中華めん・うどんなど)の製造工場では、そば、山芋、大豆を使用した製品を製造しています。

○パンの製造工場では、卵、くるみ、ごま、りんご、もも等を使用した製品を製造しています。

○加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細が必要な場合は学校を通して給食センターにお問い合わせください。



令和6年1月 給食カレンダー

島田市立中部学校給食センターA

日	献立名	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal)	備考 欠食校 個数など	
		体を作るものになる食品 (赤色)	体の調子を整える ものになる食品(緑色)	エネルギーの ものになる食品(黄色)	調味料			たん白質(g)
23 火	むぎごはん			こめ むぎ		571	金小6・7・8・9組	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						小
	ふたにくのしょうがやき	ふたにく	たまねぎ しょうが にんにく	さとう 油 でんぶん	しょうゆ さけ	30.1		
	こまつなとレタスのいそあえ	のり	レタス こまつな にんじん	さとう	しょうゆ	743		中
	とうふとだいこんのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん えのきたけ はねぎ		かつおだし	36.1		
24 水	ロールパン			パン		705	全国学校給食週間 24日～30日	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				小		
	かつおカツ	かつお	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぶん さとう 油	しょうゆ しお	29.0		
	きんぴらごぼう	ふたにく さつまあげ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう ごま 油 ごま油	しょうゆ とうがらし	884	中	
	おしるこ			しらたまだんご あずき さとう	しお	35.6		
25 木	ごはん			こめ		619	おしまちゃん ランチ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				小		
	とりにくうめみそやき	とりにく みそ	うめ しそ		しょうゆ さけ しお	32.0		
	しまだやさいのごまあえ		キャベツ こまつな ブロッコリー	ごま さとう	しょうゆ	805		中
26 金	しまださくらめし			こめ	しょうゆ みりん しお	614	初倉南小学校 児童作成献立	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				小		
	ハムチーズオムレツ	たまご チーズ ベーコン		さとう でんぶん 油	す しお	25.5		
	ゆかりあえ		きゅうり キャベツ しそ	さとう	しお	778	おしまちゃん ランチ	
	ぐだくさんしまだじる	ふたにく みそ あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ はねぎ	さといも	かつおだし	30.2		中
おちゃプリン	とうにゅう	ちゃ	さとう					
29 月	ごはん			こめ		608	郷土料理	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				小		
	とりにくとレバーのなんぼんづけ	とりにく とりレバー	たまねぎ	でんぶん 油 さとう	しょうゆ す	26.6		
	いそペポテト	あおさ		じゃがいも ごま	しお	775		中
レタスとたまごのスープ	たまご ふたにく	レタス チンゲンサイ ねぶかねぎ しいたけ	でんぶん	がらスープ しょうゆ ちゅうかスープ しお	31.8			
30 火	ごはん			こめ		644	郷土料理	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				小		
	さばのてりやき	さば		さとう	しょうゆ さけ	27.5		
	こまつなのアーモンドあえ		もやし こまつな	アーモンド さとう	しょうゆ	819		中
さつまじる	とうふ とりにく みそ あぶらあげ	にんじん はねぎ	さつまいも	かつおだし	32.9			
31 水	きしめん			めん		653	東海地方の 郷土料理	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				小		
	きしめんつゆ	ふたにく かまぼこ あぶらあげ	こまつな ねぶかねぎ しめじ		しょうゆ みりん かつおだし しお	31.7		
	けいちゃん	とりにく みそ	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン	油 でんぶん さとう	しょうゆ さけ	835		中
おにまん			さつまいも こむぎこ さとう ラード	しお	38.8			

さつまいも
むらさきのドレス
秋の女王

大津小6年生

シャキシャキの
あまいおいしい
冬レタス

初倉小2年生

ブロッコリー
寒さに負けない
その顔

大津小6年生

はずかしい？
まっかっかだね
うめぼしちゃん

六合小2年生

ねっちゅうしゅう
よぼうたいさく
うめひとつ

初倉小1年生

れいわ ねんど
令和5年度
じばさんぶつ
地場産物み一つけた！
しまだ せんりゅう
～島田川柳コンクール～入賞作品

今年度のコンクールには、785点もの
作品が集まりました。たくさんのご応募
ありがとうございました。
入賞作品を今後の給食カレンダーと盛
りつけ図で紹介していきます。

