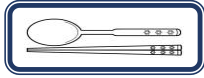


もりもり高島っ子の日です
 1月24日
 食育目標：
 感謝して食べよう
 《感謝給食(高島デー)》

よていこんだてひょう

令和7年1月《小学校用》

安曇川学校給食センター



*お家から清潔なはしやスプーンを持ってきましょう。スプーンマークはスプーン持参の参考につけていま

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー たんぱく質 脂質
			黄 おもにエネルギーになるもの	赤 おもに体をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	
8	水	ごはん 牛乳 さわらのてり焼き<旬> いためなます<旬> いりどり お正月給食<行>	米 さとう でんぷん 油 ごま さといも	牛乳 さわら 油揚げ とり肉 厚揚げ	だいこん にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん しいたけ	625 28.8 19.5
9	木	チキンライス 牛乳 かぶの米粉シチュー<旬> みずなとだいこんのサラダ<旬> (ドレッシング) いちごゼリー	米 麦 油 いんげん豆 米粉 ドレッシング ゼリー	とり肉 牛乳 ぶた肉 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン かぶ だいこん みずな とうもろこし	605 22.3 22
10	金	ごはん 牛乳 ぶた肉のから揚げ ブロッコリーのおかかマヨあえ<旬> 具だくさんみそ汁	米 でんぷん 油 マヨネーズ(卵抜き) さつまいも	牛乳 ぶた肉 けずりぶし 油揚げ みそ	しょうが ブロッコリー だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	668 29 24.9
14	火	ごはん ココア牛乳 とり肉の黒みつ煮 野菜のレモンあえ けんちん汁	米 ココア牛乳のもと さとう	牛乳 とり肉 みそ まぐろ 豆腐 油揚げ	キャベツ きゅうり にんじん レモン だいこん ねぎ	605 27 20.5
15	水	中華どんぶり 牛乳 はくさいの中華サラダ<旬> プリン	米 麦 油 でんぷん さとう ごま油 はるさめ ごま プリン	なんと ぶた肉 厚揚げ 牛乳 まぐろ	にんじん グリンピース たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ はくさい ほうれんそう レモン	600 24.6 18.3
16	木	ごはん 牛乳 すき焼き煮 れんこんチップ はくさいのゆかりあえ<旬>	米 さとう 米粉 油	牛乳 牛肉 焼き豆腐	ねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく れんこん はくさい しそ	609 23.5 19.7
17	金	食パン メープルジャム 牛乳 ポークビーンズ もやしのソテー いよかん<旬>	食パン メープルジャム じゃがいも 油 さとう	牛乳 大豆 ぶた肉 ハム	たまねぎ にんじん トマト もやし とうもろこし いよかん	615 26.6 17.9
20	月	ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ おからの炒め煮 かす汁<旬>	米 小麦粉 油 さとう さといも 酒かす	牛乳 ちくわ あおさ粉 おから とり肉 ぶた肉 みそ	にんじん しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	601 26.7 18.1
21	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 はるさめの炒め物 ぼんかん<旬>	米 さとう 油 でんぷん はるさめ	牛乳 焼き豆腐 ぶた肉 みそ ハム	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ねぎ しょうが にんにく キャベツ ぼんかん	609 27.6 16.8
22	水	ごはん 牛乳 とり肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ かきたま汁	米 オレンジ でんぷん さとう マヨネーズ(卵抜き)	牛乳 とり肉 まぐろ 豆腐 卵	にんにく しょうが ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん	616 25.5 22.2

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー たんぱく質 脂質
			黄 おもにエネルギーになるもの	赤 おもに体をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	
23	木	ごもく ぎゅうにゅう 五目ラーメン 牛乳 はくさいとじゃこ ひろしまな しゅん 瀬戸内産レモンのカスタードタルト	中華めん 油 ごま油 タルト	なると 焼き豚 にぼし 牛乳 ちりめんじゃこ ※ちりめんじゃこはいか、かに、 えびが混ざる漁法で採取されて います。	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ はくさい ひろしまな	618 22.5 15.7
24	金	ごはん ぎゅうにゅう あげみそ豆 さつまいものこうみあえ こせい ふゆやさいに しゅん 湖西の冬野菜煮<旬> 高島デー・もりもり高島っ子の日	米 でんぷん 油 さとう さつまいも マヨネーズ(卵抜き) さといも	牛乳 大豆 高野豆腐 みそ あおさ粉 とり肉 油揚げ	だいこん はくさい にんじん ねぎ こんにゃく	683 23.1 23.8
27	月	ノラネコぐんだんカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 えびのから揚げ ポイル やさい 野菜	米 油 じゃがいも カレールウ でんぷん さとう	ぶた肉 豆乳 牛乳 えび	にんじん たまねぎ にんにく りんご キャベツ	633 26.3 18.5
28	火	チャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 ゆーりんちー 油淋鶏 ピリカラきゅうり わかめスープ リクエスト給食	米 油 でんぷん 米粉 さとう ごま油	焼き豚 牛乳 とり肉 わかめ 系かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし	596 25.7 22.2
29	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの甘酢あん ポテトサラダ あまざけい じる 甘酒入りまろやかぶた汁	米 さとう でんぷん じゃがいも マヨネーズ(卵抜き) さといも	牛乳 さけ ハム ぶた肉 みそ	にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	613 26.7 21.6
30	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカツのケチャップソースかけ いろどりサラダ(ドレッシング) さつまいものみそ汁	米 小麦粉 パン粉 油 さとう ドレッシング さつまいも	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	にんじん もやし とうもろこし ほうれんそう たまねぎ ねぎ	696 24.7 25.7
31	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのかば焼き じゃがいもの和風炒め ごもくじる 五目汁	米 さとう でんぷん じゃがいも 油 マヨネーズ(卵抜き)	牛乳 さば ベーコン けずりぶし 油揚げ かまぼこ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	593 26.6 19.9

※本献立は材料の都合で変更になることがあります。

☆学校給食週間(1月23日～29日)です！

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

テーマ:「感謝して食べよう ～こころとからだで感じる食～」

23日 日本全国味めぐり第1弾

24日 未来へ伝える食

27日 おはなし給食

28日 みんなで一緒に楽しい食

29日 からだで感じるおいしい食

※詳しくは給食だよりでお知らせします！

「広島県の料理」

「高島デー」※もりもり高島っ子の日

「ノラネコぐんだん」

「リクエスト給食～中華風給食～」

高島小学校6年2組 林陸翔さん

「発酵食品について知ろう」

今月の地場産食材

米、米粉、みそ、大豆、

しいたけ、さつまいも、

じゃがいも、だいこん、

葉ねぎ、キャベツ、

ほうれんそう など



☆この予定献立表は高島市のホームページでも閲覧できます☆

※放射性物質の測定を行っています。令和6年12月20日までに検査した全ての食材で不検出でした。