

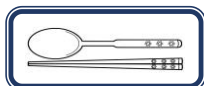
もりもり高島っ子の日です
1月24日
食育目標：
感謝して食べよう
《感謝給食(高島デー)》

予定献立表

令和7年1月《中学校用》



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た。スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

日	曜日	献立	6つの基礎食品群						エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCを多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	
8	水	ごはん 牛乳 さわらのてり焼き<旬> 炒めなます<旬> いりどり お正月給食<行>	さわら 油揚げ とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん たけのこ ごぼう しいたけ	米 さとう でんぷん さといも	油 ごま	765 34.6 22.4
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	とり肉 ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン みずな	たまねぎ マッシュルーム かぶ だいこん とうもろこし	米 麦 いんげん豆 米粉 ゼリー	油 ドレッシング	723 26.9 25
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	ぶた肉 けずりぶし 油揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが だいこん こんにゃく ごぼう	米 でんぷん さつまいも	油 マヨネーズ (卵抜き)	830 35.6 30.2
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	とり肉 みそ まぐろ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり レモン だいこん	米 ココア牛乳の もと さとう		739 33 24.3
15	水	中華どんぶり 牛乳 はくさいの中華サラダ<旬> プリン	なると ぶた肉 厚揚げ まぐろ	牛乳	にんじん ほうれんそう	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 レモン	米 麦 でんぷん さとう はるさめ プリン	油 ごま油 ごま	732 29.9 21.1
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>	牛肉 焼き豆腐	牛乳	ねぎ にんじん しそ	たまねぎ こんにゃく れんこん はくさい	米 さとう 米粉	油	754 28.5 23.3
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>	大豆 ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ もやし とうもろこし いよかん	食パン メープルジャム じゃがいも さとう	油	756 32.9 21.3
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>	ちくわ おから とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 あおさ粉	にんじん ねぎ	しいたけ だいこん ごぼう	米 小麦粉 さとう さといも 酒かす	油	726 30.5 21
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>	焼き豆腐 ぶた肉 みそ ハム	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ ぼんかん	米 さとう でんぷん はるさめ	油	742 33.7 19.5
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	とり肉 まぐろ 豆腐 卵	牛乳	ねぎ にんじん	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 しいたけ	米 オレンジ でんぷん さとう	マヨネーズ (卵抜き)	756 30.4 25.9

日	曜日	献立	6つの基礎食品群						エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCを多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	
23	木	五目ラーメン 牛乳 はくさいとじゃこ広島菜あえ 〈旬〉 瀬戸内産レモンの カスタードタルト	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。	にんじん ねぎ ひろしまな	にんにく しょうが たまねぎ もやし はくさい	中華めん タルト	油 ごま油	729 27.1 16.5
24	金	ごはん 牛乳 揚げみそ豆 さつまいものこみあえ 湖西の冬野菜煮〈旬〉 高島デー・もりもり高島っ子の日	大豆 高野豆腐 みそ とり肉 油揚げ	牛乳 あおさ粉	にんじん ねぎ	だいこん はくさい こんにゃく	米 でんぷん さとう さつまいも さといも	油 マヨネーズ (卵抜き)	849 28 28.7
27	月	ノラネコぐんだんカレーライス 牛乳 えびのから揚げ ボイル野菜	ぶた肉 豆乳 えび	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく りんご キャベツ	米 じゃがいも カレールウ でんぷん さとう	油	781 32.1 21.6
28	火	チャーハン 牛乳 油淋鶏 ピリカラきゅうり わかめスープ	焼き豚 とり肉 糸かまぼこ	牛乳 わかめ	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	米 でんぷん 米粉 さとう	油 ごま油	735 31.1 26.4
29	水	ごはん 牛乳 さけの甘酢あん ポテトサラダ 甘酒入りまろやかぶた汁	さけ ハム ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん ごぼう	米 さとう でんぷん じゃがいも さといも	マヨネーズ (卵抜き)	751 31.7 25.2
30	木	ごはん 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	とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	もやし とうもろこし たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 さとう さつまいも	油 ドレッシング	848 29 29.7
31	金	ごはん 牛乳 さばのかば焼き じゃがいもの和風炒め 五目汁	さば ベーコン けずりぶし 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう	米 さとう でんぷん じゃがいも	油 マヨネーズ (卵抜き)	717 31.5 22.9

※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

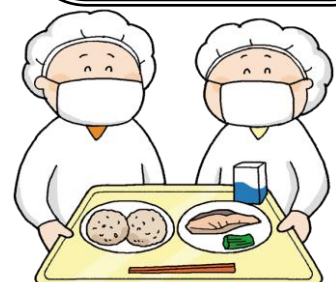
米、米粉、みそ、大豆、

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。