

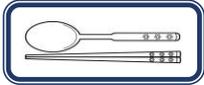
もりもり高島っ子の日です
1月23日
食育目標：
感謝して食べよう
《感謝給食(高島デー)》

予定献立表

令和7年1月《中学校用》



今津学校給食センター



*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す。

日	曜日	献立	6つの基礎食品群						I初ギ- 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> みずなどだいこんのサラダ<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	731 27 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 こんにやく 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	グリーンピース 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	735 30.2 21.4
16	木	ごはん 牛乳 すきやき煮 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 こんにやく れんこん はくさい	米 さとう 米粉	油	768 29.8 24.3
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	736 31.9 21.5
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
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
			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	脂質
23	木	ごはん 牛乳 揚げみそ豆 さつまいものこうみあえ 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
24	金	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
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 ポイル野菜	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	791 31.7 23.6
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 リクエスト給食	焼き豚 とり肉 系かまぼこ	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	734 31.1 26.4
29	水	ごはん 牛乳 さけの甘酢あん ポテトサラダ 甘酒入りまるやかぶた汁	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	802 30.4 24.2
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)	724 32.1 23.2

※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 未来へ伝える食 「高島デー」※もりもり高島っ子の日
- 24日 日本全国味めぐり第1弾 「広島県の料理」
- 27日 おはなし給食 「ノラネコぐんだん」
- 28日 みんなで一緒に楽しい食 「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
- 29日 からだで感じるおいしい食 「発酵食品について知ろう」

※詳しくは給食だよりでお知らせします!

※詳しくは給食だよりでお知らせします!

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、はくさい、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。