

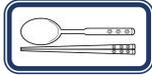
もりもり高島っ子の日です  
1月23日  
食育目標：  
感謝して食べよう  
《感謝給食(高島デー)》

# よていこんだてひょう



令和7年1月《小学校用》

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	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> 炒めなます<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> みずなどだいこんのサラダ<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	613 22.4 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	なると 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	602 24.8 18.4
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	620 24.5 20.5
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	609 27.8 18.5
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>	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	ごはん 牛乳 あげみそ豆 さつまいものこうみあえ 湖西の冬野菜煮く旬 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
24	金	ごもく 五目ラーメン 牛乳 はくさいとじゃこ広島菜あえく旬 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
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	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	639 26 19.8
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	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 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	米 さとう でんぷん じゃがいも マヨネーズ(卵抜き) さとも	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 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	658 25.9 21.1
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	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	598 27.1 20.1

※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

24日 日本全国味めぐり第1弾

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！

「高島デー」※もりもり高島っ子の日

「広島県の料理」

「ノラネコぐんだん」

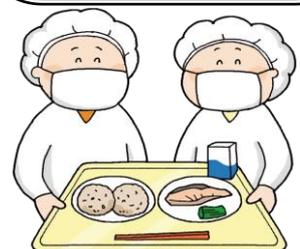
「リクエスト給食～中華風給食～」

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、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。