



2024年 1月 献立表



邑楽町立学校給食センター

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂				
10	水	ご飯 牛乳	ポークハヤシ コーンサラダ オレンジ	ぶた肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン オレンジ	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	637 771	19.6 23.0	19.4 23.0
11	木	ご飯 牛乳	きんぴら入り厚焼き玉子 野菜のごま和え 七草風雑煮	卵 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	ごぼう 白菜 もやし 大根 かぶ しいたけ	ご飯 もち 砂糖 すいとん さといも	ごま	642 779	23.2 27.4	16.7 19.2
12	金	黒コッペパン 牛乳	野菜いろいろ肉団子(1. 2. 2) ジャーマンポテト ラビオリスープ	ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳	パセリ にんじん ほうれん草	玉ねぎ れんこん にんにく わげ ごぼう	パン パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	652 790	27.9 33.0	22.8 26.2
15	月	ご飯 牛乳	キムたくご飯の具 春巻き(1) もずくスープ	ぶた肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	にんにく 大根 わげ しょうが えのきたけ 白菜 たけのこ 玉ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 小麦粉	ごま ごま油 油	679 790	25.5 30.2	23.4 26.0
16	火	ロールパン 牛乳	オムレツミートソースかけ マカロニツナサラダ もち麦入り野菜スープ	卵 ぶた肉 大豆 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 白菜	パン 小麦粉 もち麦	油 /レックマター	617 764	24.7 29.7	25.2 30.3
17	水	ご飯 牛乳	韓国風焼き肉 ブロッコリーの中華和え 五目ワンドンスープ	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん ブロッコリー にら	玉ねぎ わげ にんにく 白菜 もやし しいたけ	ご飯 砂糖 小麦粉	ごま ごま油	641 778	27.5 33.4	18.9 22.3
18	木	ご飯 牛乳	ししゃもフライ(1. 2. 2) 切干大根の煮付け みそけんちん汁	ししゃも 豆腐 とり肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん	切干大根 しらたき しいたけ 大根 ごぼう わげ しめじ	ご飯 砂糖 さといも	油 ごま油	669 834	24.7 31.3	22.5 28.0
19	金	背割りコッペパン 牛乳	にら入り焼きそば にんじん焼売(2. 2. 3) フルーツヨーグルト	ぶた肉 魚肉すり身	牛乳 あおのり ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ もやし みかん パイナップル 黄桃 玉ねぎ	中華麺 パン 小麦粉	油 ごま油	646 818	23.0 28.2	20.2 24.4
22	月	わかめご飯 牛乳	千草焼き 筑前煮 白菜と豆腐のトロみ汁	とり肉 豆腐 厚揚げ 卵 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ほうれん草	ごぼう こんにゃく れんこん たけのこ 白菜 わげ しょうが にんにく	ご飯 片栗粉 さといも 砂糖	油 ごま油	638 759	24.5 28.7	19.5 22.6
23	火	パンキンパン 牛乳	えびとマカロニのトマトクリーム煮 じゃこサラダ スイーツスプリング	いんげん豆 えび とり肉	牛乳 じゃこ チーズ 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく きゅうり もやし キャベツ スイーツスプリング	パン ペンネ じゃがいも	油 ごま ドレッシング	668 828	23.9 29.5	26.3 31.9
24	水	ご飯 牛乳	初めての給食 鮭の塩焼き 塩昆布和え すいとん	鮭 ぶた肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	白菜 きゅうり 大根 わげ	ご飯 すいとん	ごま油	604 729	26.5 31.8	16.0 18.3
25	木	ご飯 牛乳	幼稚園リクエスト献立 チキンカレー チーズサラダ 豆乳プリン	とり肉 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ プルーン キャベツ きゅうり	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	704 825	20.0 23.6	24.2 27.1
26	金	ゆめロール 発酵乳	世界の料理 ポルシチ ココロサラダ ピロシキ	ぶた肉	発酵乳 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ 枝豆 コーン	パン 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉	バター 油	605 773	23.2 28.7	19.4 25.7
29	月	ご飯 牛乳	人気メニュー 香味たれ とり肉の香味たれ ツルツルサラダ 千切り根菜のみそ汁	とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが わげ キャベツ しいたけ コーン 鱈 玉ねぎ 大根 しいたけ	ご飯 片栗粉 砂糖	ごま油 ドレッシング	647 760	25.0 29.1	21.1 24.1
30	火	百年小麦饅頭 牛乳	地場産百年小麦 五目うどんの汁 たこ焼き(1. 2. 2) ツナマヨ和え	とり肉 ツナ たこ さつま揚げ なると 卵	牛乳	にんじん	大根 わげ しいたけ きゅうり キャベツ しょうが	うどん 小麦粉	ごま油 油 /レックマター	630 787	26.0 32.2	23.4 28.2
31	水	ご飯 牛乳	白身魚の薬味ソースかけ 五目ひじき なめこ汁	ホキ さつま揚げ 豆腐 みそ とり肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	わげ しょうが 枝豆 こんにゃく しいたけ なめこ 大根	ご飯 じゃがいも 片栗粉 砂糖	油 ごま油	625 753	27.2 31.9	18.4 22.0

※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

※お米はすべて邑楽町産を使用しています。

上段：小学校
下段：中学校



謹賀新年

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休みに生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて、起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう！！



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘みやうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘み、ぜひ味わってみてください！



給食費の口座振替のお知らせ

1月の振替日は、1月15日(月)です。よろしくお願ひします。