


















1月学校給食献立表

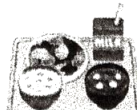
貝塚市学校給食会

2024年(令和6年)

月	火	水	木	金
<p>今月のかいづかもん (貝塚産の農産物) 17日(水) 米 24日(水) 春菊・米 26日(金) 春菊</p>	<p>9 しぎょうしき 始業式</p> 	<p>10 ドレッシング</p>  <p>ごがた ゴッペパン</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>ミート スパゲッティ</p> <p>ミートスパゲッティ だいこんサラダ</p>	<p>11</p>  <p>タルタルソース</p> <p>わかさぎ フライ</p> <p>ゴッペパン</p> <p>ようふうなべ</p> <p>わかさぎフライ タルタルソース ようふうなべ</p>	<p>12</p>  <p>ぶたにくと くわがめの いため</p> <p>ごはん</p> <p>みそぞうに</p> <p>ぶたにくとくわがめのいために みそぞうに</p>
<p>15</p>  <p>オレンジ ポンチ</p> <p>ふゆやさいの カレーライス</p> <p>ふくじんづけ</p> <p>ふゆやさいのカレーライス ふくじんづけ オレンジポンチ</p>	<p>16</p>  <p>りんごゼリー</p> <p>ベーコン ポテト</p> <p>ゴッペパン</p> <p>キャベツ スープ</p> <p>ベーコンポテト キャベツスープ りんごゼリー</p>	<p>17</p>  <p>さけふりかけ</p> <p>くろまめ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゃんこなべ</p> <p>ちゃんこなべ くろまめ ふりかけ</p>	<p>18</p>  <p>スライス チーズ</p> <p>ピザ ソース</p> <p>ゴッペパン</p> <p>はくさいの スープ</p> <p>ピザソース はくさいのスープ スライスチーズ</p>	<p>19</p>  <p>さんまの かばやきふう</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん じる</p> <p>さんまのかばやきふう けんちんじる</p>
<p>22</p>  <p>うずまきパン</p> <p>フルーツ コンポート</p> <p>ブロッコリーの クリームシチュー</p> <p>ブロッコリーのクリームシチュー フルーツコンポート</p>	<p>23</p>  <p>ちゅうか どんぶり</p> <p>にらたま スープ</p> <p>ちゅうかどんぶり にらたまスープ</p>	<p>24</p>  <p>こはく なます</p> <p>ごはん</p> <p>すきやき ふうに</p> <p>すきやきふうに こはくなます</p>	<p>25</p>  <p>★ういろく</p> <p>★みそかつ</p> <p>ゴッペパン</p> <p>とりひきにくの とろみスープ</p> <p>★みそカツ とりひきにくのとろみスープ ★ういろく</p>	<p>26</p>  <p>はくさいの にもの</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>きつね うどん</p> <p>わかめごはん きつねうどん はくさいのもの</p>
<p>29</p>  <p>くろざとう まめ</p> <p>シンジュシー</p> <p>もずくの すましじる</p> <p>シンジュシー もずくのすましじる くろざとうまめ</p>	<p>30</p>  <p>アーモンド</p> <p>チキン なんばん</p> <p>ゴッペパン</p> <p>チンゲンサイの スープ</p> <p>チキンなんばん チンゲンサイのスープ アーモンド</p>	<p>31</p>  <p>ツナだいず ごはん</p> <p>のっぺい じる</p> <p>ツナだいずごはん のっぺいじる</p>	<p>※献立は内容を一部変更する場合があります。</p> <p>★新献立です。</p> <p>貝塚市内全校でかいづかもん(貝塚市内の農産物)を 使っている日には、つげさんマークがついています。</p>	

1月の目標


感謝して食べよう。



今年度の給食週間のテーマ(1月24日~1月30日)

「郷土料理で旅をしよう」

日本各地で食べられている郷土料理を紹介します。



1月学校給食献立表

日	献立	おもにエネルギーの もとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
10日 (水)	ミートスパゲッティ 大根サラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油	牛乳 豚ひき肉 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン	塩 コショウ ケチャップ ソース コンソメ
11日 (木)	洋風鍋 わかさぎフライ タルタルソース	コッペパン ジャがいも	牛乳 フランクフルト ベーコン	白菜 ブロッコリー にんじん	塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ
12日 (金)	みそ雑煮 豚肉と 茎わかめの炒め煮	精白米 里芋 もち	牛乳 鶏肉 かまぼこ 白みそ 焼き豆腐	大根 金時にんじん 水菜	削り節
15日 (月)	冬野菜のカレーライス 福神漬け オレンジポンチ	精白米 油	牛乳 牛肉	大根 玉ねぎ にんじん 福神漬け	塩 コショウ ガーリックパウダー カレールウ ソース
16日 (火)	ベーコンポテト キャベツスープ りんごゼリー	コッペパン ジャがいも 油	牛乳 ベーコン	玉ねぎ	塩 コショウ
17日 (水)	ちゃんこ鍋 黒豆 ふりかけ	精白米 砂糖	牛乳 豚肉 ミートボール 平天	白菜 大根 にんじん ほうれん草	塩 うすろしようにゆ みりん 削り節 出し昆布
18日 (木)	ピザソース 白菜のスープ スライスチーズ	コッペパン オリーブ油 砂糖	牛乳 ハム	玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト缶 バジル	塩 コショウ トマトピューレ ケチャップ
19日 (金)	さんまのかばやき風 けんちん汁	精白米 片栗粉 揚げ油 砂糖 里芋	牛乳 さんま	大根 にんじん ささがきごぼう 青ねぎ	酒 こいしようにゆ みりん 削り節 うすろしようにゆ
22日 (月)	ブロッコリーのクリームシチュー フルーツコンポート	うずまきパン 油 小麦粉 バター ジャがいも 白花豆&白いんげんペースト 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン	塩 コショウ 鶏がら コンソメ
23日 (火)	中華丼 にら玉スープ	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 いか	白菜 にんじん ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ 土しよが	塩 中華スープ こいしようにゆ 酒 オイスターソース
24日 (水)	すき焼き風煮 紅白なます	精白米 油 砂糖	牛乳 牛肉 焼き豆腐	白菜 玉ねぎ 系こんにゃく 白ねぎ えのきたけ 春菊	こいしようにゆ
25日 (木)	★味噌カツ 鶏ひき肉のトロみスープ ういろう	コッペパン 揚げ油 砂糖 ねりごま すりごま	牛乳 ヒレカツ 赤みそ		みりん 酒
26日 (金)	わかめご飯 きつねうどん 白菜の煮物	精白米 うどん 砂糖	牛乳 炊き込み用わかめ(味付) うすあげ かまぼこ	鶏ひき肉	カリフラワー 土しよが にんじん 玉ねぎ チンゲン菜
29日 (月)	シンジュージー もずくのすまし汁 黒砂糖豆	精白米 ラード 砂糖	牛乳 豚肉 細切り昆布	土しよが 白ねぎ にんじん グリーンピース	こいしようにゆ うすろしようにゆ みりん 酒 削り節
30日 (火)	チキン南蛮 チンゲン菜のスープ アーモンド	コッペパン 片栗粉 揚げ油 砂糖	牛乳 鶏肉		塩 コショウ ガーリックパウダー 酢 こいしようにゆ
31日 (水)	ツナ大豆ご飯 のっぺい汁	精白米 すりごま 砂糖 里芋 油 片栗粉	牛乳 ツナ油漬け 大豆	チンゲン菜 にんじん 土しよが 玉ねぎ 緑豆もやし しめじ 白ねぎ	鶏がら うすろしようにゆ 中華スープ 塩 コショウ
			豚肉	にんじん 土しよが	こいしようにゆ 酒 削り節
			豚肉	大根 ごぼう にんじん 白ねぎ つきこんにゃく	こいしようにゆ うすろしようにゆ 塩 削り節

★ は、新献立です。

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	641	24.7	20.4	2.7	325	83	1.9	202	0.53	0.57	21	3.9
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上