

令和6年度
1月の献立

がっこんだて

日	こんだて めい 献立名	 (体をつくる食品)		 (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
9 (木)	揚げパン(きなこ味) 牛乳 ごぼうとチキンのサラダ 冬野菜のポトフ	きなこ とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん ごぼう ぶなしめじ きゅうり 白菜 とうもろこし	パン かたくり粉 さとう	あぶら マヨネーズ
10 (金)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 三色あえ じゃがいものみそ汁	ぶたにく 豚肉 あぶらあ 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ にら	たまねぎ えのきたけ しょうが もやし	きんめまい 金芽米ごはん さとう かたくり粉 じゃがいも	ごま あぶら
14 (火)	<正月献立> あずきごはん 牛乳 ぶりのみりん焼き 紅白なます 白玉雑煮 だいだいのババロア	ぶり とりにく 鶏肉 とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ こんにやく しいたけ だいだい	きんめまい 金芽米ごはん さとう あずき もち粉	
15 (水)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ 海藻サラダ 根菜のみそ汁	ぶたにく 豚肉 あぶらあ 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 赤ピーマン ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり きくらげ れんこん たまねぎ ぶなしめじ ごぼう	きんめまい 金芽米ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら
16 (木)	金芽米ごはん 牛乳 さばの香り揚げ 大根のごまマヨあえ 沢煮椀	さば とりにく 鶏肉 とりにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ 白菜 しいたけ	きんめまい 金芽米ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら ごま マヨネーズ
17 (金)	照り焼きチキンバーガー 丸パン 照り焼きチキン ボイル野菜 牛乳 クラムチャウダー	とりにく 鶏肉 あさり	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん みずな 水菜 パセリ	キャベツ きゅうり エリンギ かぶ たまねぎ	パン さとう	あぶら
20 (月)	焼肉丼 金芽米ごはん 焼肉丼の具 牛乳 小松菜の中華あえ チンゲン菜のスープ	ぶたにく 牛肉 ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	あか 赤ピーマン こまつな にんじん チンゲン菜	たまねぎ にんにく もやし きくらげ りんご 梨	きんめまい 金芽米ごはん さとう かたくり粉	あぶら
21 (火)	金芽米ごはん 牛乳 あじの香味フライ 納豆あえ けんちん汁 りんご	あじ かつお 納豆 みそ かつお節	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 にんじん トマト パセリ ねぎ	もやし こんにやく だいこん ごぼう しいたけ うめ りんご	きんめまい 金芽米ごはん 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら ごま
22 (水)	金芽米ごはん 牛乳 肉信田煮 れんこんサラダ なめこのみそ汁	あつあ 厚揚げ とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん わかめ	れんこん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし なめこ ごぼう	きんめまい 金芽米ごはん さとう	マヨネーズ
23 (木)	金芽米ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 水菜のサラダ おでん	きびなご とりにく 鶏肉 魚肉 ツナ たまご 卵	ぎゅうにゅう 牛乳	みずな 水菜 ねぎ にんじん いんげん あお 青じそ	キャベツ だいこん たまねぎ こんにやく	きんめまい 金芽米ごはん かたくり粉 小麦粉 里芋 さとう	あぶら
24 (金)	パン チョコクリーム 牛乳 豚肉の島根ワインソースソテー スパゲッティサラダ 白菜スープ	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり ぶなしめじ 白菜 キャベツ りんご	パン 小麦粉 さとう かたくり粉 スパゲッティ	あぶら マヨネーズ

<今月の地元食材(予定)>
★ごはん ★みそ ★豆腐 ★油揚げ ★厚揚げ ★水菜 ★だいこん
★しいたけ ★ほうれん草 ★こまつな ★白菜 ★キャベツ ★さつまいも

今月の献立目標
感謝して食べよう

安来市給食センター
ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	 (体をつくる食品)		 (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
27 (月)	金芽米ごはん 牛乳 豆腐と枝豆のメンチカツ 切り干し大根のあえ物 のっぺい汁	ツナ とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	えだまめ 枝豆 だいこん キャベツ ごぼう たまねぎ しいたけ こんにやく	きんめまい 金芽米ごはん かたくり粉 パン粉 さとう	あぶら ごま
28 (火)	<給食記念日献立> 金芽米ごはん 牛乳 さけの塩焼き 塩もみキャベツ すいとん汁 ミルクプリン	さけ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 れんにゅう 練乳 こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	きんめまい 金芽米ごはん さつまいも さとう 小麦粉	
29 (水)	<国際交流献立> ビビンバ丼 金芽米ごはん 肉そぼろ ナムル 牛乳 韓国風わかめスープ	ぎゅうにく 牛肉 ぶたにく 豚肉 ぎゅうにゅう 牛乳 みそ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし しょうが たまねぎ にんにく たけのこ なめこ いもづる えのきたけ きくらげ わらび	きんめまい 金芽米ごはん さとう	あぶら ごま
30 (木)	<島根県献立> 金芽米ごはん 牛乳 かれいのから揚げ ゆずドレッシングあえ 豚汁	かれい ぶたにく 豚肉 鶏肉 あぶらあ 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ みずな 水菜	キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ とうもろこし こんにやく ゆず レモン	きんめまい 金芽米ごはん 小麦粉 かたくり粉	あぶら
31 (金)	りんごパン 牛乳 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん	きゅうり たまねぎ キャベツ マッシュルーム りんご	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら

新しい年を迎えました。令和7年も引き続き、子ども達の健やかな成長を支えるために、給食関係者一同、
安心安全な給食提供を努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

1月24日から30日は
全国学校給食週間

1月24日から30日までは、「全国学校給食週間」です。この週間は、戦後、外国からの
支援物資により給食が再開されたことを記念して定められました。学校給食の意義や役
割についての理解を深めて、関心を高めることを目的としています。

昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料
が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給
食も戦争で中断されたままでした。

そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大き
さだったといえます。

28日(火)は、明治22年の給食の始まり
にちなんで「給食記念日献立」です。

★あわせて、よくかんで、味わっ
て食べましょう★

14日(火)の「白玉雑煮」には
「白玉もち」を、23日(木)の「お
でん」には「うずら卵」を使いま
す。のどに詰まらないよう、よく
かんで食べてください。
ご家庭でも、日ごろからよくか
んで食べるよう、お声がけをお
願ひいたします。