1月

がっこうきゅうしょく よてい こんだてひょう

学校給食予定献立表

令和５年度　１月

牧之原市学校給食センター

日		こんだて	使われている主な材料とはたらき 赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
9 火		給食なし						
10 水		ソフトめん			***ソフトめん***		572 21.1 2.1	
		ミートソース	***ぶたにく*** チーズ	たまねぎ　にんじん トマト　にんにく	さとう　あぶら	ケチャップ ソース ハヤシフレーク ワイン 塩　こしょう		
		コロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも　あぶら パンこ　こむぎこ さとう	塩		
		カラフルサラダ		***キャベツ***　きゅうり ピーマン		ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
11 木		麦ごはん			***こめ***　むぎ		489 22.5 1.5	減塩 小学３・４年の食塩が２ｇ未満の日
		松風焼き	***とりにく***　たまご ***とうふ***　みそ	***ねぎ***　しょうが	パンこ　さとう ごま	しょうゆ		
		五目煮豆	だいず　***とりにく*** こんぶ	こんにゃく　にんじん ごぼう　さやいんげん	さとう　あぶら	しょうゆ　酒 ***かつお節***　***さば節***		
		じゃがいものみそ汁	***とうふ***　みそ ***あぶらあげ***	***だいこん***　にんじん ***ねぎ***	じゃがいも	***かつお節*** ***さば節***		
12 金		麦ごはん			***こめ***　むぎ		497 19.8 1.4	
		鯖のカレー焼き	さば			しょうゆ　みりん カレーこ		
		たくあんあえ	こんぶ	***キャベツ***　たくあん きゅうり	ごま　ごまあぶら			
		豚肉と大根の炒め煮	***ぶたにく***	***だいこん***　こんにゃく にんじん　さやいんげん しょうが	さとう　あぶら	しょうゆ　酒 和風だし ***フィッシュカルシウム***		
15 月		麦ごはん			***こめ***　むぎ		528 19.5 1.5	減塩
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ　トマト にんにく　しょうが	さとう	ケチャップ　ソース ワイン　塩		
		ポテトサラダ		きゅうり　とうもろこし にんじん	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ			
		豚汁	***ぶたにく*** ***とうふ***　みそ	***だいこん***　たまねぎ こんにゃく　ごぼう にんじん　***ねぎ***		***かつお節*** ***さば節***		

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※材料は主原料のみ記載しています。食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター（52-3184）まで御連絡ください。

※***太字***は、静岡県産（牧之原市産含む）の食品です。

※献立表のデータと給食センターのインスタグラムは右の二次元コードからご覧いただけます。

献立表

給食インスタ

がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

学校給食予定献立表

令和５年度　１月

牧之原市学校給食センター

日		こんだて	使われている主な材料とはたらき 赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ
16 火		麦ごはん			***こめ*** むぎ		517 18.4 1.4	相良小 6-2 紅林奈々さん 作成献立
		ちくわのお茶天ぷら	ちくわ	***ちゃ***	こむぎこ あぶら でんぷん こめこ			
		アーモンドあえ		***キャベツ*** ***もやし*** にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ		
		肉じゃが	***ぶたにく***	たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりん 酒		
		いちご		***いちご***				
17 水		マーガリンパン			***パン*** マーガリン		542 21.1 1.8	相良小 6-3 伊藤妃菜さん 作成献立
		チキンとブロッコリーのグラタン	***ぎゅうにゅう*** ***とりにく*** チーズ	たまねぎ ***ブロッコリー***	マカロニ あぶら	ホワイトソース ワイン 塩 こしょう		
		野菜とウインナーのソテー	ウインナー	***キャベツ*** ***こまつな*** にんじん	あぶら	塩 こしょう		
		ポトフ	***ぶたにく***	たまねぎ ***だいこん*** にんじん しめじ	じゃがいも	ガラスープ ワイン コンソメ スープストック 塩 こしょう		
		みかん		みかん				
18 木		麦ごはん			***こめ*** むぎ		480 16.2 1.3	減塩
		かますフライ	***かます***		あぶら パンこ こむぎこ	ソース 塩		
		切干大根の煮物	さつまあげ	にんじん きりぼしだいこん さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ 酒 みりん		
		白菜と里芋のみそ汁	なまあげ みそ	はくさい にんじん ***ねぎ***	***さといも***	***かつお節*** ***さば節***		
		りんご		りんご				
19 金		給食なし						
22 月		背割りパン			***パン***		493 19.0 2.2	
		ソーセージのケチャップかけ	ソーセージ		さとう	ケチャップ ソース ワイン		
		野菜のカレーソテー		***キャベツ*** ほうれんそう にんじん	あぶら	コンソメ 塩 カレー粉 こしょう		
		コーンポタージュ	***ぎゅうにゅう*** とうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	バター	ベシャメルソース ガラスープ 塩 スープストック ***フィッシュカルシウム*** こしょう		
		コーヒー牛乳のもと			さとう	コーヒー 塩		

1月 学校給食予定献立表

令和５年度　１月
牧之原市学校給食センター

日		こんだて	使われている主な材料とはたらき 赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ
23 火		給食なし						
24 水		中華めん			ちゅうかめん		509 24.2 2.2	全国学校給食週間① 相良小校長先生の推し給食
		しょうゆラーメンスープ	ぶたにく わかめ	キャベツ チンゲンサイ にんじん　メンマ ねぎ　しょうが	ごまあぶら	しょうゆラーメンスープ ガラスープ 中華だし　塩 こしょう		
		手作り真珠団子	ぶたにく　とうふ とりにく	ねぎ　きくらげ しょうが	もちごめ　パンこ あぶら	しょうゆ　酒 塩		
		小松菜ともやしのあえ物	のり	もやし　こまつな にんじん	さとう　ごまあぶら	しょうゆ　酢		
25 木		鯛めし	たい		こめ	酒　しょうゆ 昆布	462 18.3 1.6	相良小150周年お祝い献立
		あつやきたまご	たまご		さとう　あぶら でんぷん	酢　みりん かつおだし しょうゆ　塩 昆布		
		切干大根のはりはりあえ		きゅうり　にんじん きりぼしだいこん	さとう　ごま ごまあぶら	酢　しょうゆ 和風だし　塩		
		鯛のあら汁	とうふ　みそ あぶらあげ わかめ	だいこん　はくさい にんじん　ねぎ		鯛の中骨		
26 金		麦ごはん			こめ　むぎ		532 20.0 1.3	
		豚肉の生姜焼き	ぶたにく	たまねぎ　しょうが にんにく	さとう　あぶら	しょうゆ　酒		
		赤じそあえ		キャベツ　きゅうり あかじそ		塩		
		チンゲン菜のみそ汁	とうふ　みそ	チンゲンサイ にんじん　えのき		かつお節 さば節		
		米粉のお茶ドーナツ	たまご ぎゅうにゅう	ちゃ	こめこ　さとう あぶら　バター			

相良小150周年お祝い献立（1/25）

本年度相良小は開校150周年を迎え、１月26日には相良小で記念式典が行われます。給食では1月25日に特別お祝いメニューを出します。
県内産の高級真鯛を使ためでたい「鯛めし」や、鯛の中骨でだしをとった「あら汁」など、給食で初めて出るメニューや、給食で人気のあつやきたまごを組み合わせました。
給食を食べて、相良小以外の人もぜひ一緒に相良小の150周年をお祝いしてください。

がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

学校給食予定献立表

令和５年度　１月

牧之原市学校給食センター

日	こんだて		使われている主な材料とはたらき 赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ
29 月		おさくらごはん			***こめ***	しょうゆ　酒	508 19.8 1.6	全国学校給食週間③ 菅山小校長先生の推し給食
		鶏肉(とりにく)のお茶揚(ちゃあ)げ	***とりにく***	***ちゃ***　にんにく	こむぎこ　あぶら でんぷん	酒　しょうゆ 塩　こしょう		
		きゅうりとだいこんのひたひた	***かつおぶし***	***だいこん***　きゅうり	さとう　ごまあぶら	しょうゆ　酢 とうがらし		
		レタスのみそ汁(しる)	***とうふ***　みそ ***あぶらあげ***	***レタス***　たまねぎ にんじん　えのき		***かつお節*** ***さば節***		
30 火		麦(むぎ)ごはん			***こめ***　むぎ		538 20.9 2.0	全国学校給食週間④ 相良中校長先生の推し給食
		ポークカレー	***ぶたにく*** チーズ	たまねぎ　にんじん りんご　しょうが にんにく	じゃがいも あぶら	カレールー ケチャップ ソース ワイン　チャツネ しょうゆ　塩 ***フィッシュカルシウム***		
		大豆(だいず)としらすの揚(あ)げ煮(に)	だいず　***しらす***		あぶら　さとう でんぷん	しょうゆ		
		海藻(かいそう)サラダ	かいそう	***キャベツ***　きゅうり		棒棒鶏ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
31 水		イギリス食(しょく)パン			***パン***		444 18.4 1.8	ワールドランチ【イギリス】
		いちごジャム		いちご	さとう			
		シェパードパイ	***ぶたにく*** ***ぎゅうにゅう***	たまねぎ　にんじん	じゃがいも　バター こむぎこ　あぶら	ケチャップ　ワイン ソース　コンソメ 塩　こしょう		
		コールスローサラダ		***キャベツ***　きゅうり とうもろこし		ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
		スコッチブロス	***とりにく***	たまねぎ　***かぶ*** ***チンゲンサイ*** にんじん　セロリー	いんげんまめ	ガラスープ　ﾜｲﾝ ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ　ｺﾝｿﾒ 塩　こしょう		

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。
※材料は主原料のみ記載しています。食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。
※***太字***は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。

校長先生の「推し給食！」～全国学校給食週間～

イメージ

１月24～30日は学校給食について考える「全国学校給食週間」です。相良地区では「校長先生の推し給食！」を実施します。校長先生の給食の思い出や好きなメニューをもとに献立を考えました。みなさんだったらどんな給食を推しますか？給食について考えながら楽しく食べてください。

1/24 相良小の校長先生 しょうゆラーメン

先生が初めてラーメンを食べたのは今から50年以上前で、袋に入ったインスタントラーメンでした。カチカチのめんがゆでると柔らかくなるのがとても不思議でした。当時は塩味やみそ味はなく、しょうゆ味だけだったと思います。

1/29 菅山小の校長先生 おさくらごはん

「ごはんの色が違う」「でも美味しい」「もっと食べたい」おさくらごはんを初めて食べた時の感想です。シラスが入っていたり、三食丼だったり、おさくらごはんが給食や食卓に出るとうれしくなります。

1/30 相良中の校長先生 あったか牛乳

中学校の時は木造の校舎で、冬になると教室に大きなストーブがありました。給食の時間になるとみんながストーブの周りを机で囲み、ストーブの上の桶の中に牛乳を入れてあったかくしてから飲みました。

※残念ながら今の給食では出せないので、先生の好きなカレーの献立にしました。