

日	曜日	献立名				食べもののほたらき						エネルギー キロ カロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリ グラム	
		主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくるものになる		からだの調子を整えるものになる		おもにエネルギーのものになる				
							さかな・肉・たまご まめ・豆製品 など	ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こざかな・かい 小魚・海そうなど	いろ 色 の こ い 野 菜	た や さい その 他の 野菜・ くだもの 果物・きのこ など	こめ 米・パン・めん類 いも類など	あぶら 油・バター マヨネーズ など			
8	木	こくとう 黒糖パン		はるま 春巻き	いた もの はるさめの炒め物 もずくスープ		ぶたにく ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな ほうれんそう とうがらし	キャベツ たまねぎ にんにく しろねぎ	パン こくとう はるさめ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	しょう(小) 662 ちゅう(中) 778	しょう(小) 21.8 ちゅう(中) 25.9	しょう(小) 331 ちゅう(中) 353
		しょうがつこんだて 正月献立													
9	金	ごはん		まつかぜ や 松風焼き	こうはく 紅白なます しらたま ぞうに 白玉雑煮	くろまめ 黒豆	とりにく おから みそ かまぼこ あぶらあげ くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ だいこん しろねぎ ほししいたけ	ごはん パンこ さとう さといも しらたまもち	ごま	しょう(小) 681 ちゅう(中) 779	しょう(小) 32.1 ちゅう(中) 35.0	しょう(小) 343 ちゅう(中) 359
13	火	ごはん		て や はまちの照り焼き	ちぐさ あ 千草和え しょうが い ぶたじる 生姜入り豚汁		はまち ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ ごぼう だいこん はくさい しょうが しろねぎ ほししいたけ	ごはん さとう でんぷん さといも	ごまあぶら	しょう(小) 571 ちゅう(中) 681	しょう(小) 27.7 ちゅう(中) 32.7	しょう(小) 387 ちゅう(中) 420
14	水	ごはん		ジンジャーコロッケ	だいこん 大根とわかめのサラダ ふゆやさい ぞうに 冬野菜カレー		ぎゅうにく ハム ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー トマト	しょうが だいこん きゅうり たまねぎ にんにく なし しろねぎ	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら	しょう(小) 717 ちゅう(中) 835	しょう(小) 20.5 ちゅう(中) 23.2	しょう(小) 363 ちゅう(中) 376
15	木	だいせん こむぎ 大山小麦 パン		ささみのパン粉焼き	ブロッコリーのサラダ しろ 白ねぎポタージュ		とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ はくさい エリンギ しろねぎ たまねぎ	パン パンこ さつまいも	ノンエッグマ ヨネーズ オリーブあぶら ドレッシング	しょう(小) 688 ちゅう(中) 811	しょう(小) 35.5 ちゅう(中) 40.0	しょう(小) 362 ちゅう(中) 391
16	金	ごはん		プルコギ	だいがくいも 大学芋 ビーフンスープ		ぎゅうにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	あおねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ りんご きくらげ しろねぎ しょうが	ごはん さとう さつまいも ビーフン でんぷん	あぶら ごま	しょう(小) 693 ちゅう(中) 814	しょう(小) 23.3 ちゅう(中) 27.5	しょう(小) 320 ちゅう(中) 334
		ちさんちしょうきゅうしよく 地産地消給食													
19	月	どんどろ めし け飯		さわらのみそマヨ焼き	めし ぐ (どんどろけ飯の具) うめ ぶ ぞうに 梅麩のすまし汁		さわら みそ とりにく かまぼこ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ ほししいたけ たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう ふ	ノンエッグマ ヨネーズ あぶら	しょう(小) 582 ちゅう(中) 695	しょう(小) 27.7 ちゅう(中) 32.9	しょう(小) 304 ちゅう(中) 320
20	火	ごはん		さけ 鮭のムニエル	ペンネのトマト煮 かぶのスープ		さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ セロリ かぶ はくさい コーン	ごはん マカロニ さとう こむぎこ	オリーブあぶ ら あぶら	しょう(小) 566 ちゅう(中) 690	しょう(小) 23.8 ちゅう(中) 28.7	しょう(小) 271 ちゅう(中) 284
21	水	ごはん		たらのレモンソースかけ	ひじきの炒り煮 かきたま汁		たら さつまあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	レモン れんこん えだまめ たまねぎ えのきたけ しろねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん こんにやく さとう	あぶら	しょう(小) 603 ちゅう(中) 722	しょう(小) 28.8 ちゅう(中) 34.1	しょう(小) 304 ちゅう(中) 321
22	木	こがた 小型パン		ぼう 棒ぎょうざ	チキンサラダ キムチチゲラーメン		ぶたにく とりにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	にら あおねぎ にんじん とうがらし	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし ほししいたけ はくさい	パン パンこ さとう こむぎこ ちゅうかめん	ドレッシング ごまあぶら あぶら	しょう(小) 597 ちゅう(中) 728	しょう(小) 23.9 ちゅう(中) 28.7	しょう(小) 346 ちゅう(中) 364
23	金	ごはん		とうふ 豆腐ハンバーグの おろしソース	ブロッコリーのソテー さと 里いものみそ汁		とうふ とりにく おから ぶたにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん キャベツ コーン だいこん しめじ しろねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう さといも	オリーブあぶ ら あぶら	しょう(小) 562 ちゅう(中) 666	しょう(小) 20.7 ちゅう(中) 23.9	しょう(小) 461 ちゅう(中) 516

が につ に げ につ きん

がっこうきゅうしよくしゅうかんとくべつこんだて

1月26日(月)から30日(金)は学校給食週間特別献立です。

えいようし さいゆうしゅうしょう ゆうしゅうしょう こんだて ていきょう

「チャレンジ!あなたも栄養士!」の最優秀賞・優秀賞の献立を提供します!

が につ に につ ぜんごく がっこう きゅうしよく しゅうかん

1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。戦後の昭和22年に、外国からの支援により学校給食が再開されたことを記念しています。

くらよし おな きかん くらよし がっこう きゅうしよく しゅうかん

倉吉市も同じ期間を「倉吉市学校給食週間」とし、児童生徒が食についての意識を高め、学校給食への理解を深めることを目的に学校給食の献立を考案する「チャレンジ!あなたも栄養士!」の取組を実施しています。この期間中には、応募のあった特に優れた作品を特別献立として提供します。

がっこう きゅうしよく しゅうかん しょうもつ こんだてひょう ごじつ はいふ

☆☆☆学校給食週間中の「わくわくランチ」と「食物アレルギー献立表」は後日配布します☆☆☆

右上のQRコードまたは倉吉市ホームページ ⇒ 各課のご案内 ⇒ 学校給食センターに進んでいただくと「わくわくランチ」、「食育だより」、「給食レシピ」などがご覧いただけます。