



日 曜 日	こん 献 だて 立 めい 名					食べもののはたらき					エネルギー たんぱく質 カロリーグラム			
	しゅ しょく 主食	牛乳	しゅ さい 主菜	ふく さい 副菜	デザート その他	おもに体をつくるもどになる	からだちうしととの おもに体の調子を整えるもどになる	おもにエネルギーのもどになる						
8 木	黒糖パン		春巻き	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	ぎゅうにく 牛乳・ 豆・豆製品 など	その他の野菜・ くだもの 果物・きのこ	パン こくとう はるさめ でんぶん 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	
9 金	正月献立 ごはん		松風焼き	紅白なます 白玉雑煮	黒豆	とりにく おから みそ かまぼこ あぶらあげ くろまめ	ぎゅうにく ゆう	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		はまちの照り焼き	千草和え 生姜入り豚汁		はまち ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにく ゆう	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 でんぶん 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	大根とわかめのサラダ 冬野菜カレー		ぎゅうにく ハム ぶたにく だいす	ぎゅうにく わかめ	にんじん かぼちゃ プロッコリー 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 じやがいも 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	大山小麦 パン		ささみのパン粉焼き	プロッコリーのサラダ 白ねぎポタージュ		とりにく ツナ	ぎゅうにく なまクリーム	にんじん プロッコリー	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	大学芋 ビーフンスープ		ぎゅうにく みそ ベーコン	ぎゅうにく ゆう	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 ショウガ	ごはん さとう さつまいも ビーフン でんぶん	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
19 月	どんどろ めし け飯		さわらのみそマヨ焼き	(どんどろけ飯の具) 梅麩のすまじ汁		さわら みそ とりにく かまぼこ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにく ゆう	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		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	ぎゅうにく ゆう	トマト にんじん チングンサイ	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 かきたまご		たら さつまあげ とりにく たまご	ぎゅうにく 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 でんぶん こんにゃく 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	小型パン		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 だいす みそ	ぎゅうにく ゆう	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		豆腐ハンバーグの おろしソース	プロッコリーのソテー 里いものみそ汁		とうふ とりにく おから ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにく ゆう	にんじん プロッコリー	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



がつ にち げつ にち きん がつ うきゅうしょ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 さいゆうしゅうしよう ゆうしゅうしよう こんだて ていきよう

「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!

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。

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。

☆☆☆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☆☆☆