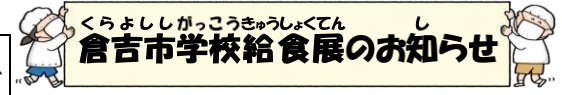


令和4年度 1月 わくわくランチ 学校給食週間特別献立 1月24日(火)~30日(月)



倉吉市教育委員会 学校給食センター



日	曜日	献立名					食べもののはたらき						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		おもに体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				
							魚・肉・たまご 豆・豆腐品など	牛乳・乳製品 品・小魚・ 海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・ 果物・きのこなど	米・パン・めん類 いも類など	油・バター マヨネーズ など			
24	火	さげごはん	牛乳	にんじん ハンバーグ	カボチャサラダ コンソメスープ	みかん	魚・肉・たまご 牛肉、豚肉、豆乳、 ハム、かつお節、 たまご さげと卵のふりかけ	牛乳・乳製品 品・小魚・ 海そうなど	色のこい野菜	玉ねぎ、マッシュルーム、 きゅうり、キャベツ、 もやし、 白ねぎ、みかん	ごはん、 砂糖、 パン粉	油・バター マヨネーズ など	726	26.6	301
25	水	ごはん (星空舞)	牛乳	イワシフライの 梅肉ソースかけ	らっきょうと星の チーズサラダ 里芋汁	梅肉ソース	さげと卵のふりかけ (さげごはん)	牛乳・乳製品 品・小魚・ 海そうなど	色のこい野菜	梅、りんご、キャベツ、 きゅうり、らっきょう、 たまご 玉ねぎ、大根、白ねぎ	ごはん、パン粉、 小麦粉、てんぷん、 さとう 里いも、こんにやく	あぶら 油、 ノンエッグマ ヨネーズ	658	21.8	342
26	木	大山小麦パン	牛乳	ハンバーグの らっきょう ソースかけ	ポイル野菜 ミネストローネ		さげと卵のふりかけ (さげごはん)	牛乳・乳製品 品・小魚・ 海そうなど	色のこい野菜	玉ねぎ、らっきょう、 キャベツ、枝豆、 にんにく	パン、はちみつ、 パン粉、マカロニ、 じゃがいも、砂糖	あぶら 油、 ノンエッグマ ヨネーズ	700	31.3	330
27	金	ごはん (星空舞)	牛乳	大山ブロッコリーと 豚こまの生姜焼き	白ねぎのナムル ねばりごと卵の やわらかおつゆ		さげと卵のふりかけ (さげごはん)	牛乳・乳製品 品・小魚・ 海そうなど	色のこい野菜	生姜、にんにく、 白ねぎ、もやし、 たまご 玉ねぎ	ごはん、 砂糖、 なが 長いも	ごま、 あぶら ごま油	592	25.9	287
30	月	大山おこわ	牛乳	さげの塩焼き	大山おこわの具 あつあつの鍋汁		さげと卵のふりかけ (さげごはん)	牛乳・乳製品 品・小魚・ 海そうなど	色のこい野菜	生姜、にんにく、 白ねぎ、もやし、 たまご 玉ねぎ	ごはん、 砂糖、 はちみつ 春雨	あぶら 油	587	29.9	293
													702	35.6	304

*** **

にちじ
日時
令和5年1月21日(土)~1月31日(火)
午前9時から午後6時まで
(月曜日は休館日です)
※1月20日(金)の夕方に準備をします。
1月31日(火)は午後3時までです。

ばしょ
場所
倉吉交流プラザ エントランス(図書館)
ないよう
内容
○「チャレンジ!あなたも栄養士!」
献立受賞作品の展示

<食物アレルギー用献立表>

※食物アレルギー調査で記入された食品を表示しています。

日・曜	献立名	アレルギーの原因となる食品				保護者連絡欄		
24	火	さげごはん※	牛乳	にんじんハンバーグ カボチャサラダ コンソメスープ みかん ※さげと卵のふりかけ	(カボチャサラダ) ハム(鶏肉)、 ノンエッグマヨネーズ(油)	(コンソメスープ) コンソメ、しょうゆ	(みかん) みかん	(※さげと卵のふりかけ) 乳糖(乳)、ごま、鶏卵、さげ、 のり、かつお節、しょうゆ、 卵殻カルシウム、 酸化防止剤(大豆) ※海苔に小さい甲殻類が混 入していることがあります。
25	水	ごはん (星空舞)	牛乳	イワシフライの梅肉ソースかけ らっきょうと星のチーズサラダ 里芋汁 ※梅肉ソース	(らっきょうと星のチーズサラダ) らっきょう(昆布エキス)、 星型チーズ(チーズ、乳たん白)、 ノンエッグマヨネーズ(油)	(里芋汁) 削り節(だし用)、里いも、 油揚げ(大豆、大豆油)、しょうゆ	(※梅肉ソース) 梅、りんご	※個包装の梅肉ソースを 配食します。
26	木	大山小麦 パン	牛乳	ハンバーグのらっきょうソースかけ ポイル野菜 ミネストローネ	(ポイル野菜) 枝豆	(ミネストローネ) ベーコン(乳糖)、トマト水煮、 マカロニ(小麦)、トマトピューレ、 コンソメ、しょうゆ		
27	金	ごはん (星空舞)	牛乳	大山ブロッコリーと豚こまの生姜焼き 白ねぎのナムル ねばりごと卵のやわらかおつゆ	(白ねぎのナムル) ごま、ごま油	(ねばりごと卵のやわらかおつゆ) 削り節(だし用)、長いも、鶏卵、 しょうゆ		
30	月	大山 おこわ	牛乳	さげの塩焼き 大山おこわの具 あつあつの鍋汁	(大山おこわの具) 油(大豆)、鶏肉、しいたけ、 油揚げ(大豆、大豆油)、 しょうゆ、和風だし醤油	(あつあつの鍋汁) 鶏肉、しいたけ、しめじ、しょうゆ 鶏がらスープ(チキンエキスパウダー、 鶏脂、丸鶏パウダー)		

おまちしています



下記の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「わくわくら
ンチ」、「食育だより」、
「給食レシピ」などが
ご覧いただけます。

