



1月

こんだてひょう



おいらせ町立学校給食センター
第208号(アレルギー)

2025年
(給食回数13回)

今月の目標～日本の食文化について知ろう

日	主食	牛乳	おかず	たべものはたらき			ひとくちメモ	
				赤 ちやにくや ほねをつくる	黄 ねつやちから のもとになる	緑 からだのちようし をととのえる		
15 (水)	ごはん		とりじる ますしおやき さといものそぼろに	(ぎゅうにゅう) どりにく ますしおやき ぶたひぎにく	ごはん いたふ さといも りんごゼリー	にんじん はくさい ほししいたけ だいこんな	ごぼう なごねぎ しょうが こんにやく	
16 (木)	ごはん		だいこんのみそしる とりのからあげ ブロッコリーサラダ りんごゼリー	(ぎゅうにゅう) どりのからあげ あぶらあげ	くりごはん あぶら ごまドレッシング りんごゼリー	にんじん しめじ ブロッコリー コーン	だいこん だいこんな えだまめ	りんごヨーグルト→りんごゼリー (バックに入っています)
17 (金)	うどん		カレーうどん ほうぎょうザ なべこだんご	(ぎゅうにゅう) ぶたにく あぶらあげ ほうぎょうザ あずき	バックうどん カレールー ひめもち さとう	にんじん ほうれんそう ほししいたけ	たまねぎ なごねぎ	カレーうどんは乳成分を含みません
20 (月)	ごはん		すきやきに とりつくね ブロッコリーのいそべあえ	(ぎゅうにゅう) ぎゅうにく やきどうふ とりつくね	ごはん いたふ	にんじん えのきだけ なごねぎ	はくさい しゅんぎく ブロッコリー	
21 (火)	ごはん	ショア	とうふのみそしる さばみそに ちくぜんに	(ショア) とうふ あぶらあげ さばみそに どりにく	ごはん ごまあぶら さとう	にんじん なごねぎ れんこん こんにやく いんげん	えのきだけ ごぼう だけのこ ほししいたけ	
22 (水)	ごはん		にらのみそしる ヒレカツ くろまめひじき カットりんご	(ぎゅうにゅう) とうふ ヒレカツ くろまめ さつまあげ	ごはん かたくりこ あぶら	にんじん しめじ こんにやく りんご		みそかきたま汁→にらのみそしる *カットりんごは学級から
23 (木)	すこやか ロール		クリームシチュー にくだんご (1・2年 1ヶ 3年～2ヶ) カリフラワーのサラダ	(ぎゅうにゅう) どりにく とうにゅう にくだんご ツナ	すこやかロール じゃがいも ホワイトルー ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース カリフラワー ブロッコリー	きゅうり コーン	クリームシチュー (乳成分除去)
24 (金)	ごはん		おでん なっとう もやしのごまサラダ	(ぎゅうにゅう) ちくわ つみれ こんにふ なっとう ほぐしチキン	ごはん ごま ごまドレッシング	にんじん こんにやく もやし	だいこん ごまつな	おでん (うすら卵除去)
27 (月)	ごはん		キャベツのみそしる とりのてりやき にくじゃが	(ぎゅうにゅう) なまあげ とりのてりやき ぶたにく	ごはん じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース	キャベツ こんにやく	
28 (火)	ごはん		モロヘイヤスープ ハンバーグ にくやさしいため	(ぎゅうにゅう) ハム ハンバーグ ぶたにく	ごはん かたくりこ ごまあぶら	にんじん えのきだけ パプリカ ピーマン キャベツ きりほしだいこん		モロヘイヤスープ (卵除去)
29 (水)	たきこみ ごはん		なめこのみそしる ほたてフライ (1・2年 1ヶ 3年～2ヶ) てっこつサラダ もものタルト	(ぎゅうにゅう) とうふ ほたてフライ ひじき ちりめんじゃこ だいず	さんさいごはん あぶら ごまドレッシング もものタルト	にんじん なめこ ブロッコリー だけきみ さんさい	なごねぎ だいこん	鉄骨サラダ (チーズ除去) *もものタルトは学級から
30 (木)	ごはん		おいらせじる いわしうめに ぶたにくとこんにふのいりに	(ぎゅうにゅう) とうふ いわしうめに さけ ぶたにく あぶらあげ こんにふ	ごはん ながいも さとう	にんじん なごねぎ キャベツ こんにやく ほししいたけ	ごぼう こんにやく	
31 (金)	むぎごはん		ポークカレー フルーツポンチ	(ぎゅうにゅう) ぶたにく じゃがいも カレールー シャインマスカット ゼリー	むぎごはん じゃがいも カレールー シャインマスカット ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが すりおろしりんご みかん はくどう パイン		ポークカレー (乳成分除去)

●献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
●赤字は県産品またはおいらせ町の食材です*****
●スプーンがついている日ははしとスプーンをもってきましょう*****

しんねん
新年あけましておめでとうございます。
こんねんど
今年度も、残すところあと3か月となりました。
ひつつ
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、
みりやく
魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。
ほんねん
本年もよろしくお願ひ致します。

ことし み どり 今年巳(へび)年!

へびは、食べるときに獲物を丸のみ
しますが、皆さんは、よくかむこと
を意識して味わって食べましょう。



このQRコードを読み込むと給食センターのサイトにアクセスでき、献立表やアレルギー詳細献立を確認することができます

毎月「おいらくん給食」を実施しているよ。
一口メモなどで使っているおいらせ産の食材や県産品を紹介するね。1月は30日だよ!
* おいらせ町の給食は無料化事業を実施しており、町民の税金で賄われています。
うらにも「給食だよ」があります。見てね!

<11月の給食残食量> ●毎日の残食量を計っています
1日に残るご飯 平均28.9kg (1人当たり 12.8g)
1日に残るおかず 平均90.7kg (1人当たり 38.9g)
*汁や牛乳も含んだ量です