

令和4年

1がっ よていこんだてひょう

伊東市学校給食センター
【東小・大池小・富戸小・南小・旭小】

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
7 金	東小	ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう				690 Kcal 27.9 g 17.9 g 2.2 g
	富戸小	ごはん									こめ			
		まつかぜやき	x		x					とりにく たまご みそ	パンこ さとう ごま あぶら	ねぶかねぎ		
		だいこんなます									さとう	だいこん にんじん	す しお	
		こうはくすましじる								あらははんべん(さめ	たら でんぶん さとう	やまいも) こまつな はくさい えのき ねぶかねぎにんじん ししいだけ	さばぶし しょうゆ しお	
		くりきんとん									さつまいも みずあめ さとう くりのかんろに	りんご	しお	
11 火		ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう				627 Kcal 26.7 g 19.1 g 2.8 g
		ごはん									こめ			
		あつやきたまご				x				たまご とうふ	さとう あぶら	たまねぎ グリンピース にんじん	しょうゆ さけ しお	
		くきわかめのあえもの								くきわかめ	さとう あぶら	きゅうり コーン	す しょうゆ しお	
		いもこじる								とうふ ぎゅうにく	さといも こんにゃく	ごぼう ねぶかねぎ にんじん	さばぶし しょうゆ しお	
		みかん										みかん		
12 水		ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう				652 Kcal 28.2 g 21.3 g 2.7 g
		ごはん									こめ			
		チーズタッカルビ								とりにく チーズ みそ	あぶら さとう でんぶん	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ しょうが にんにく	しょうゆ さけ みりん トウバンジャン とうがらし	
		キャベツのナムル									ごま ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ す	
		たまごスープ				x				たまご とりにく	でんぶん	たまねぎ こまつな にんじん	チンタン しょうゆ しお こしょう	
		パイナップル										パイナップル		
13 木		ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう				671 Kcal 26.7 g 22.1 g 2.0 g
		ごはん									こめ			
		さばのねぎソースかけ								さば	あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	ねぶかねぎ しょうが にんにく	しょうゆ す みりん	
		しずおかやさいのおひたし								かつおぶし		チンゲンサイ もやし	しょうゆ	
		だいずのいそに								だいず さつまあげ ひじき	さとう	にんじん こんにゃく	しょうゆ	
		もものかんづめ										ももかん		
14 金		ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう				637 Kcal 27.1 g 25.0 g 3.5 g
		ロールパン①	x		x					ロールパン (こむぎこ	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		
		とりにくとやさいのピーナッツあえ						x		とりにく ちくわ	じゃがいも でんぶん さとう ピーナッツ あぶら	にんじん たけのこ しょうが さやいんげん	しょうゆ	
		ラビオリスープ	x							ラビオリ(こむぎこ あぶら	ぶたにく パンこ	たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ もやし ししいだけ	ブイオン しょうゆ しお こしょう	
		りんご										りんご		
17 月		ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう				685 Kcal 24.9 g 20.6 g 3.3 g
		キーマカレー	x							ぶたにく	こめ じゃがいもこむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく	ブイオン カレールウ ソース しょうゆ カレーこ しお ターメリック	
		ジャコとごまとわかめのサラダ								しらす わかめ	あぶら ごま さとう	だいこん キャベツ もやし きゅうり にんじん	す しょうゆ しお	
		ヨーグルト①								ヨーグルト				
18 火		ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう				646 Kcal 25.2 g 19.2 g 2.3 g
		ごはん									こめ			
		やしやしやち								しやしやちもの				
		だいずのこしきあえ								だいず	さつまいも あぶら さとう	にんじん コーン かつお	しょうゆ	
		とんじる								ぶたにく とうふ みそ	さといも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	
19 水		ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう				709 Kcal 25.5 g 23.4 g 2.8 g
		ソフトめんミートソース	x			x				ぶたにく チーズ	ソフトめん(こむぎこ) あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム パセリ	ケチャップ デミグラスソース ソース ブイオン しお トマトスープ	
		ツナとじゃがいものサラダ								ツナ	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり キャベツ	す しお	
		みかんのはなさくゼリー								かんてん ぎゅうにゅう とうにゅう	さとう	みかんかん まっちゃん		
20 木	富戸小	ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう				670 Kcal 32.6 g 22.8 g 3.6 g
	3年	いとこぶごはん								しらす あぶらあげ こんぶ	こめ		しょうゆ さけ しお	
	4年	ちんちんあげ								いか あじ さば とうふ みそ たまご	あぶら こめこ さとう	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが	さけ	
		ブロッコリーのごまあえ									ごま さとう	ブロッコリー にんじん	しょうゆ	
		あさりのみそしる								あさり あぶらあげ みそ		だいこん ねぶかねぎ	さばぶし	
		パインかん										パインかん		

ふるさと給食

日	給食なし	献立	小麦 そば	卵	落花生	えび	かに	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
21 金	大池小	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				
	3年	しょくパン◎	X	X				しょくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		661 Kcal
		みかんジャム◎						みかんジャム (みかん)	みずあめ さとう)			27.8 g
		チリコンカン						だいず ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんにく	ケチャップ ソース しお	23.4 g
		パセリドボテ			X			チーズ	じゃがいも バター	たまねぎ パセリ	しお こしょう	3.0 g
		スパゲティ-サラダ	X						スパゲティ- さとう	きゅうり キャベツ にんじん	す しお こしょう	
24 月		いちご							あぶら オリーブオイル	たまねぎ		
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				
		ごはん							こめ			
		なっとう◎						なっとう (だいず)	たれ からし)			644 Kcal
		にこみおでん		X				うすらのたまご ちくわ	さといも こんにゃく さとう	だいこん にんじん	さばぶし しょうゆ しお	28.8 g
		はくさいとわかめのおひたし						あげボール こんぶ				19.2 g
25 火		まっちゃんパイ	X		X			パイシート (こむぎこ)	あぶら にゅう さとう)			2.6 g
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう	さとう	まっちゃん		
		ロールパン◎	X	X				ロールパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		606 Kcal
		しらすとわかめのかぼちゃコロッケ	X	X	X			しらす チーズ たまご	こむぎこ パンに	かぼちゃ たまねぎ にんじん	しお こしょう	25.4 g
		ポイルキャベツ							マッシュポテト	キャベツ	ソース	24.5 g
		トマトとレタスのスープ			X			たまご レンズまめ		トマト たまねぎ しめじ	ブイオン しお しょうゆ	3.2 g
26 水		グレープフルーツ						ウインナーソーセージ		グレープフルーツ	こしょう	
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				
		ごはん							こめ			
		マーボー豆腐				X		とうふ ぶたにく えび	さとう でんぷん あぶら	はねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ バイタン みりん	31.1 g
		もやしのナムル						みそ		しょうが にんにく	オイスターソース さけ	22.2 g
		いちじくむしパン	X		X			ケーキックスこ (こむぎこ)	だっしふんにゅう さとう)	ほしぶどう	とうがらし	2.4 g
27 木		いちじくむしパン						いちじくジャム (いちじく)	さとう)	バター		
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				
		ルビーライス			X	X		いか たまご	こめ バター	トマト はねぎ にんにく	ケチャップ コンソメ しお	681 Kcal
		やさいのクリームスープ	X		X			とりにく だっしふんにゅう	じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん セロリー	グリンピース	27.9 g
		ひじきとコーンのサラダ						ツナ ひじき	あぶら さとう	コーン きゅうり にんじん	す しょうゆ しお	21.1 g
		みかん								みかん	からし	3.1 g
28 金		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				
		しょくパン◎	X	X				しょくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		618 Kcal
		あさりとほうれんそうのグラタン	X		X			チーズ あさり	マカロニ こむぎこ バター	たまねぎ ほうれんそう	ブイオン しお こしょう	27.5 g
		ブロッコリーのサラダ						だっしふんにゅう	あぶら	マッシュルーム		22.9 g
		やさいスープ						ベーコン	あぶら さとう	ブロッコリー コーン にんじん	す しょうゆ しお	3.6 g
		ほんかん							じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん	ブイオン しょうゆ しお	
31 月		ほんかん								セロリー	こしょう	
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				
		さけわかめごはん						さけ わかめ	こめ			
		いりどり						とりにく	さとう あぶら	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ	657 Kcal
		いそかあえ						のり		たけのこ さやいんげん		23.6 g
		おしるこ						あずき	しらたまだんご (もちごめこ)	キャベツ ほうれんそう	しょうゆ	12.3 g
									さとう	もやし		2.3 g

給食週間が始まります！

戦後、ユニセフの救援物資（ララ物資）で、ミルクとパンの給食が始まりました。伊東市の学校給食は昭和22年に西小学校・東小学校でミルク給食がスタートしました。くしくも昭和22年8月10日に「伊東市」が誕生し、学校給食は伊東市の歩みと共に進んでいきました。現在では、小学校9校、中学校5校で完全給食を実施しています。給食センターは平成28年8月より始まり、小学校5校、中学校3校の給食を作っています。

今年は1月24日（月）～28日（金）を学校給食記念週間とし、地元の食材を多く活用した給食を作ります。
1月27日（木）のルビーライスは「野菜レシピコンテスト」で学校給食賞を受賞した献立です。学校給食記念週間の給食をおいしく食べてください。



○材料の都合等により献立が変更になることがあります。
○アレルギー物質の主要7品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
○詳細は給食センターまでお問い合わせください。（☎52-6910）
○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ（ ）で表示してあります。

※表示されている栄養価は3・4年生の栄養価です。
※1年生は0.8掛け、2年生は0.9掛けの栄養価です。
※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛けの栄養価です。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP（<http://www.ito-school.jp/center/>）にも掲載していますのでご覧ください。（中学校献立表も載っています。）また、トップページに今月のおすすめメニューとして、給食のレシピが載っていますので参考にしてください（月末に更新）。その他、アレルギー除去食のレシピなど様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。