



令和5年度1月分学校給食予定献立表（小・中学校）



笠岡市学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
9(火)	《 七草献立 》 ごはん 牛乳 いかの煮つけ たくあんあえ 七草汁	牛乳 いか 若鶏肉 油揚げ	キャベツ にんじん もやし たくあん だいこん かぶ はくさい こまつな せり	米 三温糖 でん粉 ごま
10(水)	麦ごはん 牛乳 みそおでん からしあえ 納豆	牛乳 牛肉 厚揚げ うずら卵 ちくわ みそ しらす干し 納豆	しょうが だいこん にんじん もやし キャベツ こまつな	米 麦 じゃがいも こんにやく 三温糖
11(木)	《 鏡開き献立 》 しょうがごはん 牛乳 焼きししゃも ひじきあえ ぜんざい	若鶏肉 油揚げ 牛乳 子持ししゃも しそひじき 小豆 こしあん	にんじん えだまめ しょうが はくさい もやし ほうれんそう	米 栗 白玉もち 三温糖
12(金)	《 陶山小学校 希望献立 》 パン 牛乳 ハムカツ そえ野菜 コーンポタージュ みかん	牛乳 ボロニアカツ ベーコン チーズ	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム パセリ みかん	パン 米油
15(月)	ごはん 牛乳 豚バラとだいこんの煮物 酢の物 りんご	牛乳 豚肉 厚揚げ かまぼこ わかめ	しょうが だいこん にんじん さやいんげん 白ねぎ キャベツ もやし りんご	米 じゃがいも こんにやく 三温糖 ごま
16(火)	ごはん 牛乳 さわらのごまみそかけ 塩昆布あえ ゆばのすまし汁	牛乳 さわら みそ 塩昆布 豆腐 ゆば	しょうが はくさい にんじん もやし ほうれんそう えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ	米 ごま 三温糖
17(水)	ソフトめんのクリームソースかけ 牛乳 うま塩ポテト コーンサラダ	若鶏肉 牛乳 チーズ 青のり粉 かつお節 ハム	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース とうもろこし キャベツ ブロッコリー	ソフトめん じゃがいも 米油
18(木)	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 おかかあえ さつまいものみそ汁	牛乳 いわし梅煮 かつお節 油揚げ みそ	もやし ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 麦 三温糖 さつまいも
19(金)	ジャンバラヤ 牛乳 コールスローサラダ マカロニスープ ヨーグルト	ウインナー 牛乳 ツナ ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ えだまめ にんにく トマト キャベツ もやし ブロッコリー マッシュルーム パセリ	米 マカロニ
22(月)	ごはん 牛乳 さばのおろしかけ ゆかりあえ かぶのみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	だいこん 葉ねぎ キャベツ もやし にんじん はくさい たまねぎ かぶ しそごはんの素	米 じゃがいも
23(火)	麦ごはん 牛乳 牛肉のプルコギ 卵スープ いよかんゼリー	牛乳 牛肉 豆腐 卵	キャベツ たまねぎ にんじん 白ねぎ りんご にんにく しょうが えのきたけ 葉ねぎ	米 麦 ごま 三温糖 ごま油 でん粉 いよかんゼリー
24(水)	《 学校給食週間 ～今の給食と昔の給食～ 》 ごはん 牛乳 さけの塩焼き 甘酢あえ けんちん汁 笠岡産焼きのり	牛乳 さけ かまぼこ 豆腐 油揚げ のり	はくさい もやし にんじん こまつな だいこん たまねぎ 葉ねぎ	米 三温糖 こんにやく ごま油
25(木)	《 学校給食週間 ～今の給食と昔の給食～ 》 五色ごはん 牛乳 千草あえ 栄養みそ汁	若鶏肉 干しほたて貝柱 油揚げ 牛乳 いか 豚肉 みそ	ごぼう にんじん しめじ キャベツ もやし ほうれんそう しょうが だいこん はくさい 葉ねぎ	米 ごま 三温糖 さつまいも こんにやく
26(金)	《 学校給食週間 ～今の給食と昔の給食～ 》 パン 牛乳 くじらの竜田揚げ そえ野菜 コンソメスープ いちごジャム	牛乳 くじら竜田揚 ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム パセリ	パン 米油 じゃがいも いちごジャム
29(月)	《 学校給食週間 ～今の給食と昔の給食～ 》 カレーライス 牛乳 シーザーサラダ パナナ	若鶏肉 豚レバーチップ 脱脂粉乳 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが りんご キャベツ えだまめ とうもろこし パナナ	米 麦 じゃがいも
30(火)	《 学校給食週間 ～今の給食と昔の給食～ 》 ちらしずし 牛乳 ごぼうのあえもの 黄にらのすまし汁 きびだんご	あなご味付 卵 えび 牛乳 はんぺん かまぼこ わかめ	さやいんげん にんじん ごぼう キャベツ えだまめ えのきたけ たまねぎ 黄にら	米 三温糖 ねりごま ごま油 きびだんご
31(水)	《 大井小学校 希望献立 》 ごはん 牛乳 若鶏肉のから揚げ はりはり漬け ふのみそ汁	牛乳 若鶏肉 するめいか さきいか 油揚げ みそ	しょうが にんにく 干しだいこん にんじん ほうれんそう だいこん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	米 でん粉 米油 三温糖 白玉麴



寒さに負けない体をつくろう

強い体をつくるためには体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するためにまずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事をするために、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり、目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれているので積極的にとりましょう。

