

2024年1月 予定献立表（小学校用）

2023年度 下田市立学校給食センター

日曜日	牛乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間 主にからだをつくる	黄の仲間 主にエネルギーになる	緑の仲間 主に体の調子を ととのえる	熱量		お知らせ
						たんぱく質 (g) 脂質 (g)	カルシウム (mg) kcal	
10日 水	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		656	kcal	下田分校なし 人日の節句献立
		鶏の唐揚げレトス	鶏肉	でん粉 大豆油 砂糖	レモン	28.1	278	
		七草入り白玉汁	鶏肉 削り節	白玉	大根 かぶ 白菜 人参	22.9	1.8	
		ほうれん草の磯和え	のり	砂糖	ほうれん草 人参 キャベツ			
11日 木	☑	ソフト麺	[牛乳]	ソフト麺		629	kcal	下田分校なし 下田中なし
		きのこのクリームソース	鶏肉 牛乳	油 小麦粉 マーガリン	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム ほうれん草	28.9	304	
		南瓜のひき肉フライ	豚肉	大豆油 豚脂 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ	23.7	2.4	
		ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ 人参			
12日 金	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		662	kcal	
		手作りルウのカレー	豚肉	小麦粉 醤油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	25.1	447	
		小魚のおかか和え	いわし かつお節	砂糖		23.2	2.4	
		コールスローサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参			
15日 月	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		658	kcal	ふるさと給食 (お茶)
		豚丼の具	豚肉	油 しらたき 砂糖	人参 玉ねぎ 白菜	26.0	324	
		黒はんぺんお茶フライ	さば いわし たら 魚介エキス	大豆油 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー	煎茶	22.8	2.3	
		塩昆布和え	昆布		小松菜 キャベツ 人参			
16日 火	☑	黒糖入りコッペパン	[牛乳]	黒糖入りコッペパン		677	kcal	
		ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉	砂糖 豚脂	玉ねぎ にんにく しょうが	25.1	380	
		野菜スープ			白菜 玉ねぎ 人参 コーン	26.7	2.7	
		シャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋 油	にんにく パセリ			
		クレープチョコ味	豆乳 大豆粉	砂糖 米粉 水あめ 油				
17日 水	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		605	kcal	
		千草焼き	鶏卵 豚肉	油 砂糖	人参 玉ねぎ 椎茸	26.7	330	
		じゃが芋のみそ汁	削り節 みそ	じゃが芋	玉ねぎ 太ねぎ	19.4	2.2	
		ほうれん草のごま和え		ごま 砂糖	ほうれん草 人参 もやし			
18日 木	☑	中華麺	[牛乳]	中華麺		613	kcal	
		みそラーメンスープ	豚肉 みそ	油	もやし 人参 太ねぎ 筍 しょうが にんにく	29.2	309	
		いかのかりん揚げ	イカ	でん粉 大豆油	しょうが	20.4	2.7	
		小松菜の中華和え		ごま油 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 コーン			
19日 金	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		621	kcal	朝日小なし
		ししゃも干物焼き2本	ししゃも			24.8	379	
		肉じゃが	豚肉	じゃが芋 油 しらたき 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん	20.4	2.1	
		白菜のおかかマヨ和え	かつお節	砂糖 マヨネーズ	白菜 人参			

*台風等により食材調達ができない場合や調理設備の故障により調理が困難となった場合は、レトルトカレー（ごはん入り）を提供することがあります。

*物資の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。*削り節には、カツオ・サバを含みます。

★下田市立学校給食センター公式Instagram『shimoda_kyushoku』にて、毎日の献立写真などを投稿しています★



日曜日	牛乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間 主にからだをつくる	黄の仲間 主にエネルギーになる	緑の仲間 主に体の調子を ととのえる	熱量		お知らせ		
						たんぱく質 (g) 脂質 (g)	カルシウム (mg) kcal			
22日 月	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		556	kcal			
		まぜまぜチキンカツの具	豚肉 昆布 かつお節エキス	油 ごま	しょうが にんにく 人参 太ねぎ 白菜 玉ねぎ 大根 なら りんご	26.4	269			
		わかめと鶏肉のｽｰﾌﾟ	わかめ 鶏肉		椎茸 白菜 太ねぎ	17.0	2.3			
		三色ナムル		砂糖 ごま油	キャベツ 人参 もやし しょうが					
23日 火	☑	マーガリン入りコッペパン	[牛乳]	マーガリン入りコッペパン		636	kcal			
		鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉 豆板醤	油 砂糖	玉ねぎ 人参 セロリ トマト	26.5	300			
		オニオンスープ	ベーコン		玉ねぎ コーン	31.3	3.1			
		海藻サラダ	海藻	砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 青しそ					
24日 水	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		594	kcal	稲稗小なし 白浜小なし 地場産物献立 		
		県内産加工米粉お茶フライ	かます	米粉 大豆油	緑茶	22.3	316			
		みそけんちん汁	豆腐 油揚げ 削り節 みそ	こんにゃく	大根 ごぼう 人参 太ねぎ	21.3	2.0			
		下田産ひじきのサラダ	ひじき	ごま油 砂糖	人参 きゅうり もやし にんにく しょうが					
25日 木	☑	うどん	[牛乳]	うどん		633	kcal	朝日小なし 姉妹都市 群馬県沼田市 献立 		
		おっきりこみ風汁	豚肉 みそ かつお節	油	ごぼう 人参 大根 白菜 椎茸 小松菜 太ねぎ	30.1	320			
		大豆の甘からめ	大豆	でん粉 大豆油 砂糖		25.7	2.0			
		大根のツナマヨサラダ	ツナ	砂糖 マヨネーズ	大根 コーン					
26日 金	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		607	kcal	給食の歴史 献立 		
		鯖の塩焼き	さば			30.4	302			
		真沢山豆乳さつま汁	豆乳 鶏肉 油揚げ みそ 削り節	さつま芋	大根 人参 太ねぎ	20.5	2.6			
		即席漬け	かつお節エキス	砂糖	キャベツ きゅうり しょうが 大根					
		ごま塩（ふりかけ）		ごま						
29日 月	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		849	kcal	★下田中学校3年C組リクエスト献立★ 世界の料理 (イタリア) 		
		鶏の唐揚げ	鶏肉	油 大豆油 でん粉	しょうが	32.6	406			
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ 削り節	こんにゃく 油	人参 ごぼう 大根 太ねぎ	36.5	2.3			
		春雨サラダ		春雨 砂糖 ごま油	キャベツ もやし きゅうり 人参					
30日 火	☑	マーガリン入りコッペパン	[牛乳]	マーガリン入りコッペパン		678	kcal			
		ラザニア	豚肉 牛乳 チーズ	油 小麦粉 マーガリン ワンタンの皮 マカロニ	にんにく 玉ねぎ トマト	26.1	380			
		コンソメスープ		じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン	30.4	2.8			
		あら塩サラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 にんにく					
31日 水	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		605	kcal			
		春巻	豚肉	大豆油 春雨 豚脂 砂糖 小麦粉 水あめ	キャベツ 玉ねぎ 人参 筍 なら 椎茸 にんにく	22.0	299			
		八宝菜	豚肉 うすら卵	でん粉 油 砂糖	しょうが 白菜 玉ねぎ 人参 筍 椎茸 青梗菜	21.2	1.8			
		ピリカラサラダ		砂糖 ごま油	キャベツ もやし 人参 しょうが にんにく					
毎月19日は「食育の日」、23日は「ふじのくに地産地消の日」です。 今月の旬の食べ物 						650 kcal		642 kcal		
文部科学省 基準値 小学校3・4年生 対象						26.81	350	1ヵ月 平均値	26.9	334
						18.06	2.0 未満		24.0	2.3

白菜 大根 太ねぎ