



令和6年 1月 学校給食献立表

♡自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♡

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
9	火	わかめごはん		わかめ			米			606	835
		牛乳		牛乳							
		寿厚焼き玉子	卵焼き								
		お正月の煮しめ	鶏肉 焼きかまぼこ(鶏卵なし)	こんぶ	金時にんじん さやいんげん	たけのこ 干しいたけ ごぼう	砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)	26.4	35.7
	年明けうどん汁	豚肉 油揚げ かまぼこ(鶏卵なし)		金時にんじん ねぎ	はくさい だいごん	うどん	なたね油	酒 こんぶ(だし) 煮干し(だし) しょうゆ みりん			
10	水	コッペパン					パン			600	789
		牛乳		牛乳							
		クリームシチュー	鶏肉 バラペコン(乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも でんぶん 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン ポターージュ粉末 チキンコンソメ		
		ほうれんそうのアーモンドサラダ			ほうれんそう にんじん	キャベツ コーン	砂糖	アーモンド オリーブ油	酢 しょうゆ	25.3	32.8
	りんご				りんご						
11	木	ごはん					米			669	875
		牛乳		牛乳							
		ししゃものパセリてんぷら		ししゃも			てんぷら粉	なたね油	パセリ粉末		
		切干大根の煮物	油揚げ ちくわ(鶏卵なし)		にんじん さやいんげん	切干大根	砂糖	なたね油	しょうゆ みりん こんぶ風味調味料 けずりぶし(だし)	24.4	29.2
	さつまいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		ねぎ	たまねぎ	さつまいも		煮干し(だし) こんぶ(だし)			
12	金	ごはん					米			604	794
		牛乳		牛乳							
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらす 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)		
		おかかあえ	かつお節		ごまつな 金時にんじん	もやし キャベツ	砂糖		しょうゆ ポン酢	22.9	28.6
	みかん				みかん						
	あじつけのり(小学校・中学校)		のり								
15	月	カツどんぶり	ヒレカツ すまき(鶏卵なし) 鶏卵		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	でんぶん 米	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	665	870
		牛乳		牛乳							
		いそかあえ		のり	ほうれんそう 金時にんじん	はくさい もやし			しょうゆ ポン酢		
		ミックスナッツ(小学校・中学校)	ひよこ豆 そら豆					アーモンド		26.9	34.8
16	火	ごはん					米			605	790
		牛乳		牛乳							
		さばのしょうが焼き	さば			しょうが			しょうゆ みりん 酒		
		ごまあえ			ほうれんそう 金時にんじん	はくさい もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	27.7	34.1
	えのきたけのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ			煮干し(だし) こんぶ(だし)			
17	水	ミルクパン(小学校・中学校)					ミルクパン			639	836
		牛乳		牛乳							
		スパゲティミートソース	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 なたね油	赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ		
		ブロッコリーサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン	砂糖	オリーブ油	酢 しょうゆ	27.6	35.5
	小原紅早生みかん				みかん						
18	木	ごはん					米			638	836
		牛乳		牛乳							
		はまちの照り焼き	はまち				砂糖 でんぶん		酒 しょうゆ みりん		
		大豆とひじきの煮物	豚肉 大豆	ひじき	金時にんじん さやいんげん		こんにやく 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)	29.5	36.3
	はくさいのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	はくさい たまねぎ			煮干し(だし) こんぶ(だし)			
19	金	カレーピラフ	牛肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	米	なたね油	ビーフコンソメ カレー粉 白ワイン ウスターソース	606	804
		牛乳		牛乳							
		レタスとコーンのサラダ	まぐろ油漬		にんじん	たまねぎ キャベツ レタス コーン	砂糖	オリーブ油	酢		
		豚肉とビーフンのスープ	豚肉 すまき(鶏卵なし)		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ たまねぎ	ビーフン	なたね油	酒 ガラスープ しょうゆ 中華風調味料 チキンコンソメ	22.7	29.9
	だいたいのみそ汁					だいたいのムース					

かみかみデー

かがわ印給食ウィーク

おめでとう給食

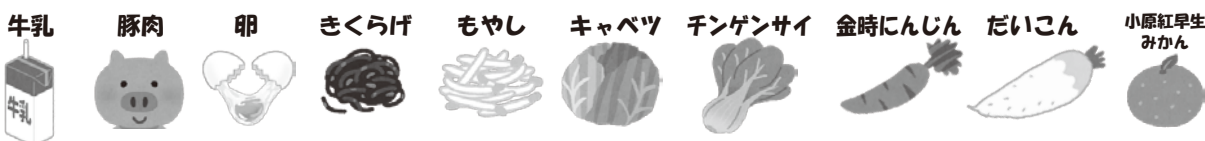
- ※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。
- ※都合により、献立は変更することがあります。
- ※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
- ※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。
- ※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター



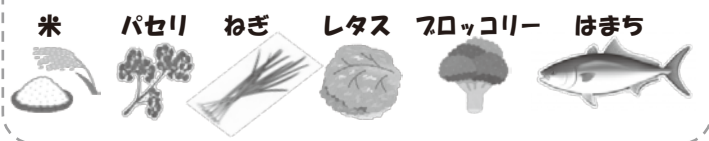
かがわ印給食ウィークとは？

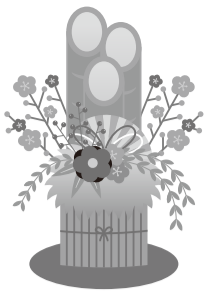
1月19日の食育の日を含む1週間を「かがわ印給食ウィーク」とし、香川県産の食材を多く使った学校給食を提供します！
1月17日、18日、19日、23日、24日は香川県産や東かがわ市産の食材がたっぷり入ったメニューになっています。

香川県産



東かがわ市産





令和6年 1月 学校給食献立表

♡自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♡

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
22	月	ミルクパン 牛乳 かぶのポトフ 春菊のごまドレッシングサラダ くりきんとん キャンディチーズ(中学校)		牛乳	にんじん パセリ	セロリ たまねぎ かぶ はくさい		ミルクパン		578	799
23	火	ごはん 牛乳 鮭のごまだれかけ 五色なます 豚汁		牛乳	金時にんじん	だいごん きゅうり ゆず	米			680	887
24	水	ミルクパン 牛乳 ポテトカップグラタン 金時にんじんとパセリのツナサラダ 卵とレタスのスープ みかん		牛乳	にんじん 金時にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ レモン	米			640	774
25	木	かきまぜずし 牛乳 パセリとさつまいものかき揚げ しょうゆ豆 白みそのみそ汁	油揚げ えび	牛乳	にんじん	干しいたけ ごぼう	米 砂糖			654	891
26	金	チキンカレーライス 牛乳 ブロッコリーのハムサラダ 小原紅早生みかん	鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 米 麦	なたね油		647	863
29	月	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ ほうれん草のアーモンドあえ かきたま汁 和三盆糖(小学校・中学校)	ハンバーグ	牛乳		しょうが	砂糖 でんぷん			684	908
30	火	ごはん 牛乳 はまちのねぎみそだれかけ まんぼのけんちゃん ふしめんのすまし汁	はまち みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	ねぎ	しょうが	砂糖 でんぷん			643	842
31	水	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ デコボン いちごジャム	大豆 豚肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)	牛乳	にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	なたね油		599	775


かがわ印給食ウィーク
全
国
学
校
給
食
週
間

1月24日～30日は
全国学校給食週間です


学校給食について知ろう!

★学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、昼食を提供したことが発祥とされています。
全国学校週間中には、東かがわ市の地場産物や、香川県の郷土料理を数多く取り入れています。


24日(水) 金時にんじんとパセリのツナサラダ
東かがわ市産のパセリと金時にんじん、ツナを和えたサラダです。




25日(木) かきまぜずし
お祭りやお祝いのときに昔から香川県で食べられてきたお寿司です。




29日(月) 和三盆糖
東かがわ市の特産品、和三盆糖です。上品な甘さを味わってください。




30日(火) まんぼのけんちゃん
郷土野菜であるまんぼと豆腐を炒め煮にしたものです。




25日(木) しょうゆ豆
煎ったそら豆をしょうゆと砂糖で作ったタレに漬け込んで作ります。



25日(木) パセリとさつまいものかき揚げ
東かがわ市産のパセリとさつまいもをかき揚げにします。



30日(火) はまちのねぎみそだれかけ
東かがわ市で養殖されたはまちを使います。



30日(火) ふしめんのすまし汁
そうめんを作るときにできるふしそうめんを入れたお汁です。

