

令和6年1月学校給食献立予定表

あかのなかま きいろのなかま みどりのなかま おもにからだをつくる おもにねつやちからのもとになる おもにからだのちょうじをととのえる

※主な材料に含まれるアレルギーについて、卵は●、乳は▲、小麦は★と表記しています。

※アレルギーについては、主な材料名として記載されているものについて表示してあります。調味料等に含まれているものについては各校にお問い合わせ下さい。

※()については食材には含まれていませんが、そのアレルギーを含む製品を同じ製造ラインで製造しており、微量に混入する恐れがあります。

日・曜日	はいぜんず	おもなざいりようめい			こんだてめい	料理に含まれるアレルギー		
		あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま		卵	乳	小麦
10・水	わぎごはん かいそうサラダ チキンカレー	ぎゅうにゅう▲ とりにく ひじき わかめ	わぎごはん あぶら じゃがいも こめこ(▲) バター▲ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ホールコーン	ぎゅうにゅう わぎごはん チキンカレー かいそうサラダ		○	
11・木	げんりょうごはん まつかぜやき くろまめのにまめ ぞうに	ぎゅうにゅう▲ とうふ とりにく みそ くろまめ あぶらあげ かまぼこ(★)	ごはん さとう パンこ(●▲) ごま もち やさいふりかけ	たまねぎ しょうが にんじん はくさい こまつな	ぎゅうにゅう げんりょうごはん まつかぜやき くろまめのにまめ ぞうに やさいふりかけ		○	○
12・金	わぎごはん きりぼしだいごんの もの とりにくのからあげ はくさいのしそあえ	ぎゅうにゅう▲ とりにく さつまあげ(●▲★) あぶらあげ	わぎごはん てんぷん あぶら さとう	しょうが はくさい しそ きりぼしだいごん にんじん さやいんげん	ぎゅうにゅう わぎごはん とりにくのからあげ はくさいのしそあえ きりぼしだいごんのもの	(○)	(○)	(○)
15・月	げんりょうごはん うずらたまごに そくせきづけ ごもくうどん	ぎゅうにゅう▲ とりにく あぶらあげ かまぼこ(★) うずらたまご●	ごはん うどん★(●) ごま	にんじん しめじ こまつな キャベツ たくあん	ぎゅうにゅう げんりょうごはん ごもくうどん そくせきづけ うずらたまごに		○	○
16・火	こくとうパン マカロニグラタン だいずの しょうスープ	ぎゅうにゅう▲ とりにく チーズ▲ ウインナー だいず	こくとうパン▲★(●) あぶら マカロニ★ バター▲ こむぎこ★ パンこ★(●▲)	たまねぎ ホールコーン キャベツ だいごん えだまめ	ぎゅうにゅう こくとうパン マカロニグラタン だいずのしょうスープ	(○)	○	○
17・水	はるさめとチンゲンさいの ちゅうかあえ おぎごはん オイスターソース にこみ	ぎゅうにゅう▲ とうふ ぶたにく	わぎごはん ごまあぶら さとう コーンスターチ はるさめ ごま	にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ チンゲンさい	ぎゅうにゅう わぎごはん とうふのオイスターソースにこみ はるさめとチンゲンさいのちゅうかあえ		○	
18・木	ししゃもの いそべあげ たかないため ごはん しろみそしる	ぎゅうにゅう▲ ししゃも あおのり(★) とうふ あぶらあげ みそ	ごはん こむぎこ★ やまいもこ あぶら ごま	たかなづけ★ にんじん だいごん ねぎ	ぎゅうにゅう ごはん ししゃものいそべあげ たかないため しろみそしる		○	○
19・金	おぎごはん ぎんなんがんもの につけ はくだんごなべ	ぎゅうにゅう▲ とりにく ぶたにく ぎんなんがんもの★(●▲)	わぎごはん やまいもこ てんぷん さとう	ねぎ しょうが はくさい にんじん もやし ほししいたけ	ぎゅうにゅう わぎごはん はくだんごなべ ぎんなんがんものにつけ	(○)	(○)	○
22・月	あじフライ ゆでキャベツ ぶたじる ソース	ぎゅうにゅう▲ あじフライ★ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら こんにゃく	キャベツ ごぼう にんじん だいごん こまつな	ぎゅうにゅう ごはん あじフライ ゆでキャベツ ぶたじる ソース		○	○
23・火	みかんジャム ロールパン ブロッコリー サラダ チキンビーンズ	ぎゅうにゅう▲ とりにく だいず	ロールパン▲★(●) あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ みかんジャム	にんにく たまねぎ にんじん トマトみず ブロッコリー キャベツ ホールコーン	ぎゅうにゅう ロールパン チキンビーンズ ブロッコリーサラダ みかんジャム	(○)	○	○

今日の給食は「お正月ごはん」です。今年一年のみなさんのけんこうやしあわせをねがってつくります。

令和6年1月学校給食献立予定表

あかのなかま きいろのなかま みどりのなかま
おもにからだをつくる おもにねつやちからのもとになる おもにからだのちようしをととのえる

※主な材料に含まれるアレルギーについて、卵は●、乳は▲、小麦は★と表記しています。
※アレルギーについては、主な材料名として記載されているものについて表示してあります。調味料等に含まれているものについては各校にお問い合わせ下さい。
※() については食材には含まれていませんが、そのアレルギーを含む製品を同じ製造ラインで製造しており、微量に混入する恐れがあるものです。

日曜日	はいぜんず	おもなざいりようめい			こんだてめい	料理に含まれるアレルギー		
		あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま		卵	乳	小麦
24・水	かめやまちゃケーキ (セルフ)あじごはん あおさじる むぎごはん	ぎゅうにゅう▲ とりにく あぶらあげ とうふ あおさ(★) とうにゅう あまなっとう	むぎごはん あぶら こんにやく さとう ホットケーキ(★●▲) はくさい	にんじん ごぼう ほししいたけ えのきたけ おちや	ぎゅうにゅう むぎごはん (セルフ)あじごはん あおさじる かめやまちゃケーキ		○	(○) ○
25・木	リクエストきゅうしょく がっこうによって こんだてはちがいます	主な材料のアレルギーについては 各学校にお問い合わせください			ぎゅうにゅう ごはん		○	
26・金	むぎごはん フライビーンズ マーボーだいこん	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく みそ だいず	むぎごはん あぶら さとう コーンスターチ でんぶん	しょうが だいこん にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボーだいこん フライビーンズ		○	
29・月	さばのカレーに なばなのごまあえ ごはん すましじる	ぎゅうにゅう▲ さば(●▲★) みそ かまぼこ(★) とうふ あぶらあげ わかめ	ごはん さとう ごま	しょうが ねぎ なばな キャベツ にんじん えのきたけ	ぎゅうにゅう ごはん さばのカレーに なばなのごまあえ すましじる		○	(○) (○) (○)
30・火	かめやまちゃ あげパン まめサラダ ぶたにくと だいのトマトに	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ	ロールパン▲★(●) あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	おちや ホールコーン セロリー たまねぎ にんじん だいこん トマトみずに	ぎゅうにゅう かめやまちゃあげパン ぶたにくとだいこんのトマトに まめサラダ	(○)	○ ○	○
31・水	もやしのごます 除去食対応日 卵 こうやどうふ たまごとし	ぎゅうにゅう▲ とりにく こうやどうふ たまご●	むぎごはん さとう ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし しょうが ねぎ	ぎゅうにゅう むぎごはん こうやどうふのたまごとじ もやしのごます		○	○

かめやまっ子給食のおしらせ
げんえんきゅうしょく
かめやまっ子給食の日は、亀山市でとれた食材をたくさん使った献立になっています。
印の食材はすべての学校で亀山産の食材になります。
減塩を意識したメニューです。学校給食では、スパイスの利用や、だしの味を生かすなどして減塩にも工夫しています。

※いろいろな事情により、献立や食材料の一部を変更することがありますのでご了承ください。
※牛乳は毎日つきます。 ※ごはんは亀山産のコシヒカリを使用しています。
亀山市教育委員会
亀山市学校給食協会



1月24日～30日は「全国学校給食週間」

1月24日から一週間は、「全国学校給食週間」です。この一週間は、学校給食の歴史をふり返し、学校給食の意義や役割について、理解と関心を深める期間です。この期間には、亀山市に昔からある「味ごはん」を給食にアレンジした「セルフ味ごはん」、亀山産の野菜や、亀山茶を使用した「亀山茶ケーキ」、亀山茶あげパンなど「地産地消」の「かめやまっ子給食」があります。また、子どもたちの意見をとり入れた「リクエスト給食」もあります。

あけましておめでとうございます。
冬休み中は、お正月料理など日本伝統文化にふれる機会もあったのではないのでしょうか。
お正月料理には、豊作や無病息災など、願いがこめられています。昔も今もその願いは変わらないことと思います。
さて、3学期を迎えました。今の学年やクラスで給食を食べるのもあと何月かになってきました。給食時間をみんなで気持ちよく過ごせるよう、今年の干支である「辰」にちなみ、一人ひとりが「達人」を目指してみませんか？

