



1月 学校給食献立予定表



廿日市市立大野学校給食センター

日・曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (キロカロリー) 基準値 (小) 650 (中) 830	塩分(グラム) 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)		
		ねつや力 <small>ちから</small> のもとになる	からだ <small>からだ</small> をつくる	からだ <small>からだ</small> の調子をととのえる		
9・火	ミニコッペパン 牛乳 ななくさうどん〔1食用うどん〕 たづくり ★七草・おせち料理献立	パン うどん ごま さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ かえりいりこ	たまねぎ にんじん かぶ だいこん せり なましいたけ	560	2.9
10・水	ごはん 牛乳 ★おせち料理献立 ぶりのてりやき こうはくなます もずくとながいものみそしる	こめ さとう ながいも	牛乳 ぶり もずく みそ	だいこん にんじん ゆず たまねぎ チンゲンサイ	613	2.2
11・木	コッペパン 牛乳 ★鏡開き ポトフ ツナサラダ しらたまぜんざい	パン じゃがいも べにばなあぶら さとう しらたまもち	牛乳 ぶたにく ツナ あずき	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ はくさい	639	1.9
12・金	ごはん 牛乳 ★食べようデイ にくじゃが こまつなごまあえ	こめ じゃがいも さとう こめあぶら ごま ねりごま	牛乳 ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ えだまめ いとこんにやく キャベツ えのきたけ こまつな	597	1.3
15・月	ごはん 牛乳 ★郷土料理の日(西部地域) ししゃものいそべあげ ★かむかむ献立 はくさいのこんぶあえ にごめ	こめ こむぎこ なたねあぶら さといも さとう	牛乳 ししゃも あおのり こんぶ あずき なまあげ	はくさい にんじん ごぼう こんにやく だいこん	671	1.5
16・火	チキンカレーライス 牛乳 コーンサラダ	こめ (おおむぎ) じゃがいも バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト コーン キャベツ	613	1.9
17・水	ごはん 牛乳 マーボーだいこん はるさめのすのもの	こめ ごまあぶら さとう でんぷん べにばなあぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく とうふ あかみそ みそ ちくわ しらすぼし	だいこん ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう	589	2.1
18・木	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ きりぼしだいこんのサラダ	パン こめあぶら じゃがいも さとう ごま べにばなあぶら	牛乳 だいた ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく トマト きりぼしだいこん こまつな	609	2.2
19・金	ごはん 牛乳 ★食育の日: 和食の基本献立 さばのしおやき チンゲンサイのおひたし しゅんぎくのみそしる	こめ さとう さつまいも	牛乳 さば かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ しゅんぎく	623	2.1
22・月	ごはん 牛乳 かきフライ ゆでキャベツ ★ふるさと給食 〔1食用おこのみソース〕 にらたまじる 卵除去食	こめ こむぎこ パンこ でんぷん なたねあぶら じゃがいも	牛乳 かき たまご とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ にら	612	2.2
23・火	ミニコッペパン 牛乳 やきそば フルーツのヨーグルトあえ	パン やきそばめん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく ちくわ あおのり ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶	555	2.4
24・水	じょうしゅうかみなりごはん 牛乳 かんぶつのにしめ もやしのごますあえ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく こうやどうふ こんぶ さつまあげ しらすぼし	しょうが ごぼう にんじん しめじ いとこんにやく こんにやく きりぼしだいこん ほししいたけ もやし こまつな	600	1.6
25・木	コッペパン 牛乳 とりてん キャベツのサラダ やさいスープ	パン こむぎこ でんぷん なたねあぶら べにばなあぶら さとう じゃがいも こめあぶら	牛乳 とりにく ベーコン	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ はくさい セロリ パセリ	636	2.5
26・金	ごはん 牛乳 おぶっこ いもなます りんご	こめ こめあぶら うどん じゃがいも さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう なましいたけ こまつな りんご	604	1.3
29・月	ごはん 牛乳 とりにくのごまだれかけ レモンふうみはくさい ばちじる	こめ さとう ごま でんぷん そうめん	牛乳 とりにく あぶらあげ	はくさい にんじん レモン たまねぎ ほししいたけ ねぎ	574	2.0
30・火	ごはん 牛乳 いりやき うらかみそぼろ	こめ こめあぶら さとう ごま	牛乳 とりにく かまぼこ やきどうふ さつまあげ ぶたにく	にんじん はくさい えのきたけ まいたけ しろねぎ こまつな もやし ごぼう こんにやく	580	2.0
31・水	えいようたっぷりまめなどんぶり 牛乳 ひじきとこまつなごまマヨネーズあえ 〔1食用マヨネーズ〕 ぽんかん ★R5ひろしま給食メニュー	こめ こめあぶら さとう ごま マヨネーズ	牛乳 とりにく だいた ひじき ツナ	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ にんにく こまつな ぽんかん	622	1.2

全国学校給食週間
郷土料理で全国味めぐり

* ()は、パン、ごはんに入っている材料、[]は1食用小袋のものです。
 * 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。
 * 栄養表示として、エネルギーと塩分を掲載していますので、食生活の参考にしてください。
 * 都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
 * アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。
 * 9日(火)1食用うどん、23日(火)焼きそば麺は、同じ製造ラインで、卵を使った麺、日本そばを製造しています。

全国学校給食週間 1/24(水)～1/30(火)
全国の郷土料理を味わいましょう!

- ◆24(水) 上州かみなりごはん・乾物の煮しめ(群馬県)
- ◆25(木) とり天(大分県): 鶏むね肉の天ぷら
- ◆26(金) おぶっこ・いもなます(長野県)
- ◆29(月) ばち汁(兵庫県): ばち(曲がったそうめん)の汁物
- ◆30(火) いりやき・浦上そば(長崎県)