

献立表

＜月平均＞エネルギー 714kcal
たんぱく質 29.6g 脂質 21.8g
食塩相当量 2.8g

日 (曜)	主食	牛乳	副食・デザート	カロリー (kcal) タバケ (g)	食品名とそのはたらき			こんだて しょくひん 献立や食品のメッセージ
					黄(熱や力になる)	赤(血・肉・骨になる)	緑(体の調子をととのえる)	
9 (火)	チキンカレー ライス	牛乳	かみかみサラダ みかん	806 24.0	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら はちみつ こむぎ バター(チ) アーモンド ペコばなあぶら	牛乳 とりにく ヨーグルト(チ) しらすほし	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ みずな コーン みかん	給食のカレールーは調理員さんの手作りです。みじんに切りにしたたまねぎにんにくをじっくり炒め、から煎した小麦粉とカレー粉を入れてルーを作ります。大量に作られたカレーライスはおいしいですね。
10 (水)	むぎごはん	牛乳	ぶりのてりやき だいこんのあまづけ だんごじる	803 35.7	こめ むぎ さとう さつまいも しらたまこ	牛乳 ぶり とりにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	1月11日は「鏡開き」といって、お正月の間、飾っていた鏡餅を「雑煮」や「ぜんざい」の中に入れて食べる日です。今日はこの行事にちなんで、お汁の中にお団子を入れています
11 (木)	コロッケ バーガー	牛乳	はるさめのスープ	707 26.2	パン さとう じゃがいも こむぎ パン あぶら はるさめ	牛乳 ぎゅうにく しろいんげんまめ たまご ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ だいこん もやし ねぎ しょうが	今日は小学校・中学校とも人気のある「コロッケバーガー」です。給食室で手作したコロッケ、ゆでキャベツをパンにはさんで食べます。コロッケは、フランスのクワケットをもとに、日本で独自に作られた料理で、大正時代に広く食べられるようになりました。
12 (金)	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 チヨレギサラダ	700 29.9	こめ むぎ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	牛乳 ぎゅうにく とうふ みそ わかめ のり	ほししいたけ たけのこ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ キャベツ こまつな きゅうり	「チヨレギサラダ」は、中学3年生が地域学習で考えたメニューの一つです。チヨレギサラダは、韓国風味をつけたサラダで、わかめやのりなども加わり、とてもさっぱりとしたサラダです。
15 (月)	むぎごはん	牛乳	じゃがいものそばろに ごまあえ	676 25.8	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	牛乳 とりにく なまあげ ちくわ しらすほし	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	こんにやくは、「お腹の砂おろし」とか「胃のほうき」と言われています。ここでいう「お腹の砂」とは、「体によくない物」という意味で、体によくない物を外に出して、体の中をきれいにしてくれます。
16 (火)	ゆかり ごはん (すくなめ)	牛乳	きつねうどん ごもくまめ	650 28.1	こめ むぎ うどん(コ) あぶら さとう	牛乳 ぶたにく あぶらあげ だいず こんぶ とりにく	こんにやく たまねぎ ゆかり にんじん しめじ ねぎ たけのこ ごぼう	今日は小学校・中学校とも人気のある「きつねうどん」です。「きつねうどん」は、油揚げを砂糖・しょうゆで甘辛く煮てうどんにのせたものです。名前の由来は、油揚げがきつねの好物とされていることからきています。
17 (水)	ひじきごはん 青菜のお浸しの日	牛乳	こいわしのカレーあげ おひたし みそしる	700 35.6	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん こめこ ごま	牛乳 とりにく こいわし ひじき あぶらあげ みそ かつおぶし とうふ わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう はくさい たまねぎ だいこん ねぎ	「大根」は、秋から冬にかけてが最もみずみずしくおいしい時期です。生でも、煮ても、漬物にしてもよく、日本で一番たくさん作られている野菜です。根にはビタミンCが、葉にはカロテンが多く含まれています。
18 (木)	パンパン	牛乳	はくさいりり シチュー ごぼうのサラダ りんご	722 26.3	パン さとう じゃがいも バター(チ) こむぎ ペコばなあぶら ごまあぶら ごま	牛乳 とりにく しろいんげんまめ ツナ	[ドライパン] たまねぎ はくさい にんじん さやいんげん しょうが ごぼう こまつな りんご	今日のシチューの中には白いんげん豆がペースト状になって入っています。豆が苦手な人もいかもしれませんが、豆には、筋肉や血液をつくってくれるたんぱく質や、体の調子を整えてくれる食物せんいが多く含まれています。
19 (金)	むぎごはん いりこ	牛乳	なまあげの ちゅうかに ちゅうかサラダ	770 33.6	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごま はるさめ あぶら	牛乳 ぶたにく みそ なまあげ かえりりり ロースハム たまご	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく さやいんげん しょうが こまつな	毎月19日は「食育の日」です。給食では、食育の日もしくは食育の日前後に、広島県でとれたかえりりりを出しています。かえりりにを釜で煎ったあと、砂糖・しょうゆで味付けします。
22 (月)	むぎごはん	牛乳	うまに もやしのごまあえ みかん	732 28.6	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	牛乳 とりにく なまあげ ちくわ わかめ	こんにやく だいこん にんじん さやいんげん もやし こまつな みかん	こんにやくは、「お腹の砂おろし」とか「胃のほうき」と言われています。ここでいう「お腹の砂」とは、「体によくない物」という意味で、体によくない物を外に出して、体の中をきれいにしてくれます。今日は、「うまこ」に入っています。
23 (火)	しょうゆ ラーメン	牛乳	てづくりりんごケーキ やさいのソテー	639 24.8	ちゅうかめん(コ) こむぎ さとう あぶら バター(チ)	牛乳 ぶたにく かまぼこ たまご ポークウインナー	しょうが たまねぎ にんじん もやし たけのこ ねぎ コーン チンゲンサイ キャベツ りんご	今日は小学校・中学校とも人気のある「しょうゆラーメン」です。ラーメンの麺は小麦粉と塩と「かん水」というアルカリ性の水を入れて作ります。そのため、麺にコシが出て黄色くなるのです。
24 (水)	むぎごはん	牛乳	さけのしおやき ほうれんそうと だいずのおひたし すいとん	709 38.3	こめ むぎ さとう さといも こめこ こむぎ	牛乳 さけ だいず わかめ あぶらあげ かつおぶし みそ	ほうれんそう もやし はくさい たまねぎ なましいたけ ねぎ	毎年、1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。広島県の特産物や郷土料理などについて知り、楽しく食べましょう。今日の「すいとん」は食べ物が少なかった頃に食べられていた料理で小麦粉を水で練って丸めたものをみそ汁などに入れた料理です
25 (木)	給食はありません							
26 (金)	かきめし	牛乳	とんじる きりほしだいこんの すのもの	660 28.6	こめ むぎ さとう ごま さつまいも	牛乳 かき ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ちくわ しらすほし	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きりほしだいこん みずな こんにやく	今日は、廿日市の地御前でとれたかきを使った「かき飯」です。広島県はかきの生産量第1位で、地御前や宮島などでたくさん養殖されています。また「かきめし」と「豚汁」は、中学3年生が地域学習で考えていたメニューでもあります。残さず食べましょう。
29 (月)	むぎごはん	牛乳	くじらのオーロラに ゆでキャベツ さいきじる	701 33.4	こめ むぎ あぶら こめこ さとう でんぶん さといも ごまあぶら	牛乳 くじらにく とりにく みそ とうふ	しょうが キャベツ にんじん だいこん ごぼう しろねぎ しゅんぎく ゆず	今日は、食料が十分になかった時代の大切なたんぱく源であった「くじら肉」を使った料理と、鶏肉、季節の野菜、ゆずを使い塩分を抑えた佐伯地域の郷土料理「佐伯汁」です。「佐伯汁」は、中学3年生が地域学習で考えていたメニューの一つでもあります。
30 (火)	パワー ぱづんじゃ! 元気いっぱい スパゲッティ	牛乳	だいこんのサラダ ぼんかん	735 29.0	スパゲティ(コ) オリーブあぶら さとう バター(チ) ごま マヨネーズ(タ)	牛乳 ベーコン だいず ツナ	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく しめじ レモン だいこん みずな ぼんかん	今日は、今年度の「ひろしま給食」で選ばれたメニュー「パワーぱづんじゃ!」元気いっぱいスパゲッティです。これは高校生が考えたメニューで、不足しがちなカルシウムと鉄分を摂取できるさつまいも濃厚なおいしいスパゲッティです。
31 (水)	チキンライス	牛乳	はくさいのたまごスープ さつまいもと だいずのあげに	720 25.2	こめ むぎ さとう バター(チ) さつまいも こめこ あぶら	牛乳 とりにく ベーコン だいず たまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ねぎ さやいんげん はくさい しょうが	「チキンライス」は日本で生まれた料理です。学校給食は、時代とともに変わってきていますが、昔から、カレーライスと並んで人気のあるメニューの一つです。

※ [] は、基本のコッペパン(小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳)に加えて、各々のパンの中に入っている材料です。

※ 学校給食では、以前から特定の食品についてアレルギーのある子どもさんがおられることを配慮して、毎月の献立予定表(本表)に使っている食品名を書いています。特に表示を義務付けられた「卵」(卵)、「そば」(ソ)、「落花生」(ノ)の5品目を含む食品については、太字・斜めで記載します。ご確認ください。また、しょうゆなどの調味料については記載していませんのでご注意ください。

※ 都合により献立を変更することがあります。また、献立についてご質問等がありましたらご連絡ください。(佐伯中学校 栄養主幹 佐々木まで TEL72-1145)

