



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) ねつや力 <small>ちから</small> のもとになる	赤(あか) からだ <small>からだ</small> をつくる	緑(みどり) からだ <small>からだ</small> の調子をととのえる		
8・水	ごはん 牛乳 ぶりのからあげ こうはくなます ななくさじる	こめ でんぷん なたねあぶら さとう さといも	牛乳 ぶり とりにく あぶらあげ	しょうが だいこん にんじん ゆず かぶ はくさい せり	690 892	1.3 2.0
9・木	セルフハムたまごサンド 〔1食用マヨネーズ〕 牛乳 マカロニスープ みかん 卵除去食	パン さとう こめあぶら マヨネーズ マカロニ じゃがいも	牛乳 ハム たまご とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ みかん	639 818	2.6 3.4
10・金	ごはん 牛乳 かつおぶりかけ ちゃんこなべふう しらたまぜんざい	こめ ごま さとう しらたまもち	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ あずき あかみそ かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ はくさい いら	684 882	0.7 1.0
14・火	ひじきごはん 牛乳 とりにくののおろしやき ★食べようテイ みそしる	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	牛乳 ぶたにく ひじき あぶらあげ とりにく とうふ わかめ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが レモン たまねぎ えのきたけ	604 780	3.3 4.5
15・水	ごはん 牛乳 しろみざかなのいそべあげ 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 ホキ あおのり しおこんぶ あずき なまあげ	はくさい ごぼう こんにゃく にんじん だいこん	644 825	1.3 1.7
16・木	コッペパン 牛乳 こんさいシチュー ★食育の白 アーモンドサラダ かむかむ献立	パン じゃがいも バター こむぎこ アーモンド さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく ちくわ てぼうまめのペースト スキムミルク なまクリーム	にんじん たまねぎ れんこん えだまめ こまつな キャベツ	617 789	2.5 3.2
17・金	おやこどんぶり 牛乳 卵除去食 だいこんとながいのあますあえ	こめ さとう ながいも	牛乳 とりにく たまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん	605 781	1.5 1.9
20・月	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかふうにかみ せとうちさっぱいサラダ ★ひろしま給食の白	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	牛乳 とりにく なまあげ しらすぼし ツナ	にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうが チンゲンサイ はくさい こまつな レモン	631 809	1.6 2.0
21・火	ミニこくとうパン 牛乳 スタミナうどん〔1食用うどん〕 かきフライ キャベツのごますあえ ★郷土料理の白(廿日市市)	パン(くろざとう) うどん こめあぶら でんぷん こむぎこ なたねあぶら ごま さとう パンこ	牛乳 ぶたにく えび かき	はくさい きくらげ ねぎ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ほうれんそう	678 912	3.5 4.8
22・水	ごはん 牛乳 ★青菜のおひたしの白 うまに こまつなどだいずのおひたし 卵除去食	こめ じゃがいも さとう	牛乳 とりにく こんぶ さつまあげ なまあげ うずらたまご だいず わかめ かつおぶし	だいこん こんにゃく にんじん こまつな もやし	610 781	1.8 2.3
23・木	コッペパン 牛乳 じゃがいものチーズやき〔1食用ケチャップソース〕 ゆでブロッコリー ジュリアンスープ	パン じゃがいも でんぷん こむぎこ こめあぶら	牛乳 ベーコン チーズ こなチーズ とりにく	たまねぎ コーン ブロッコリー キャベツ にんじん	596 758	3.2 4.3
24・金	シシジューシー 牛乳 もずくスープ 沖縄県 パインミックス 給食週間「郷土料理で日本一周！」	こめ ごま さとう ごまあぶら くろざとう	牛乳 ぶたにく あぶらあげ こんぶ ベーコン もずく とうふ かんてん	ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ パイン缶 もも缶	585 760	2.5 3.5
27・月	ひろしまなめし 牛乳 おこのみやき 〔1食用おこのみソース〕 きのこじる 卵除去食 広島県	こめ ごまあぶら ごま こめあぶら こむぎこ	牛乳 しらすぼし ぶたにく いか たまご あおのり あぶらあげ	ひろしまなづけ キャベツ にんじん ねぎ ながいも たまねぎ こんにゃく しめじ えのきたけ なめこ	573 743	2.2 2.9
28・火	ごはん 牛乳 ひきずり(とりにくのすきやき) きりぼしだいこんのすのもの 愛知県	こめ ふ さとう ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく やきどうふ ちくわ こんぶ	にんじん たまねぎ はくさい いとこんにゃく しゅんぎく ほうれんそう きりぼしだいこん しろねぎ	597 759	1.7 2.3
29・水	ごはん 牛乳 ハタハタのからあげ おかかあえ みぞれしる 秋田県	こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 ハタハタ さつまあげ かつおぶし とりにく あぶらあげ	キャベツ もやし にんじん しめじ だいこん みすな	625 802	1.5 1.9
30・木	ツイストパン 牛乳 スープカレー 北海道 コーンサラダ	パン(さとう, バター) じゃがいも こめあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ セロリ かぼちゃ しょうが トマト にんにく ピーマン コーン キャベツ	594 754	2.2 2.9
31・金	ごはん 牛乳 だいずのごもくに こまつなごまあえ ぼんかん	こめ じゃがいも さとう こめあぶら ごま ねりごま	牛乳 だいず とりにく さつまあげ こんぶ ちくわ	ごぼう にんじん キャベツ こんにゃく さやいんげん えのきたけ こまつな ぼんかん	644 827	1.4 1.7

* () 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。

* エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。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。

* 毎月19日は「食育の日」です。かむかむ献立です。

* 21日(火)の1食用うどんは、同じ製造ラインで日本そばを製造しています。

新しい年が始まりました。今年も元気に
楽しく過ごすために、しっかり食べて体調
を整えましょう。

