



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		
10・火	ミニパン 牛乳 ななくさうどん〔1食用うどん〕 こうはくなます ★七草・おせち料理献立	パン うどん さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ	(パン) たまねぎ にんじん かぶ だいこん せり なましいたけ きんときにんじん ゆず	575	2.7
11・水	ごはん ★鏡開き・おせち料理献立 牛乳 ぶりのてりやき くろまめ しらたまぞうに	こめ さとう しらたまもち	牛乳 ぶり くろまめ とりにく かまぼこ	ゆず たまねぎ にんじん はくさい みつば	695	2.2
12・木	ツイストパン 牛乳 はくさいのクリームに かぶとりんごのサラダ	パン(バター) マカロニ じゃがいも こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン しろいんげんまめのペースト チーズ スキムミルク	しめじ たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん かぶ りんご	666	2.2
13・金	ごはん 牛乳 ハタハタのからあげ ★郷土料理の日 (西部地域) こまつなごまあえ にごめ	こめ でんぶん なたねあぶら さとう ごま ねりごま さといも	牛乳 ハタハタ あずき なまあげ	にんじん こまつな キャベツ ごぼう こんにゃく だいこん	637	1.2
16・月	むぎごはん 牛乳 ★かむかむ献立・ こうやどうふのもの おせち料理献立 もやしのあえもの たづくり	こめ (おおむぎ) こめあぶら さとう ごま	牛乳 こうやどうふ とりにく さつまあげ あぶらあげ かえりいりこ	にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ さやいんげん もやし こまつな	595	1.7
17・火	はつかいちゃんのシャキ・コリしよっかんたきこみごはん 牛乳 ★東小5年児童考案メニュー もずくのかきたまじる さんしょくナムル 卵除去食	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	牛乳 あぶらあげ とりにく たまご もずく とうふ わかめ しらすぼし	たけのこ にんじん あわびたけ まいたけ みつば たまねぎ もやし こまつな にんにく	554	2.0
18・水	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〕 しゅんぎくのみそしる	こめ こむぎこ パンこ なたねあぶら さつまいも	牛乳 かき とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ しゅんぎく	649	2.7
19・木	こくとうパン 牛乳 ポークビーンズ ★食べようデー ひじきのレモンマリネ	パン(くろざとう) こめあぶら じゃがいも さとう べにばなあぶら アーモンド	牛乳 だいた ぶたにく ひじき ハム	たまねぎ にんじん にんにく トマト ほうれんそう レモン	653	2.6
20・金	ごはん 牛乳 さばのしおやき こまつなのおひたし ★食育の日: 和食の基本献立 ふのすましじる	こめ さとう	牛乳 さば かつおぶし ふ わかめ とうふ	こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ みつば	574	1.8
23・月	ぶたにくのやながわどんぶり 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 ぶたにく たまご あぶらあげ	たまねぎ ごぼう しめじ にんじん ねぎ だいこん	629	1.5
24・火	ミニバターパン 牛乳 おっきりこみ キャベツのごまあえ りんご	パン(マーガリン) うどん さといも さとう ごま ねりごま	牛乳 ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん ほししいたけ だいこん はくさい しろねぎ キャベツ こまつな りんご	575	2.7
25・水	ごはん 牛乳 かつおふりかけ ぐるに きりぼしだいこんのすのもの	こめ ごま くろごま さとう さといも さつまいも でんぶん ごまあぶら	牛乳 かつおぶし しらすぼし こんぶ ちくわ	ごぼう にんじん しめじ だいこん こんにゃく にんにく さやいんげん きりぼしだいこん キャベツ こまつな	555	1.4
26・木	コッペパン 牛乳 とりてん だいこんサラダ まめとやさいのスープ	パン こむぎこ でんぶん なたねあぶら ごま さとう べにばなあぶら こめあぶら	牛乳 とりにく てぼうまめ ぶたにく	しょうが にんにく だいこん にんじん こまつな たまねぎ セロリ キャベツ	661	2.3
27・金	ごはん 牛乳 いしかりじる くきわかめのきんぴら ぼんかん	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	牛乳 さけ とうふ みそ あかみそ ぶたにく くきわかめ さつまあげ	たまねぎ にんじん だいこん はくさい しろねぎ こまつな ごぼう こんにゃく さやいんげん ぼんかん	582	2.5
30・月	ごはん 牛乳 卵除去食 じぶに はくさいのごまますあえ	こめ でんぶん なたねあぶら さとう こめあぶら ごま	牛乳 とりにく ぶ わかめ たまご	たけのこ にんじん れんこん まいたけ ほうれんそう はくさい	625	0.9
31・火	S・さつぱと D・どうぞ G・がつりと SDGsビーフ 牛乳 しらすとこんぶのサラダ チーズむしパン ★R4ひろしま給食メニュー	ビーフン ごまあぶら べにばなあぶら さとう こむぎこ こめあぶら	牛乳 たこ ベーコン ツナ こんぶ しらすぼし スキムミルク チーズ	こまつな トマト たまねぎ にんにく キャベツ にんじん	560	1.9
					706	2.4

* ()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。

* 10日(火)1食用うどんは、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。

ぜんこくがっこうきゅうしよくしよかん
全国学校給食週間 1/24(火)~1/30(月)

ぜんこく **郷土料理を味わいましょう!**

- ◆24(火)おっきりこみ(群馬県):肉や野菜が入った麺料理
- ◆25(水)ぐる煮(高知県):根菜を使ったやさしい味の煮物
- ◆26(木)とりてん(大分県):鶏むね肉の天ぷら
- ◆27(金)石狩汁(北海道):鮭が入ったみそ味の汁物
- ◆30(月)治部煮(石川県):肉や野菜、麩が入った煮物