



学校給食献立予定表

今月は行事食や郷土料理を
取り入れた献立です。

令和7年1月

廿日市市立廿日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい	はつかいち しなさいん 廿日市市内産 しょう やてい 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	塩分 (グラム)
			黄(き) おもに熱や力のもとになる	赤(あか) おもに体をつくる	緑(みどり) おもに体の調子を整える		
		おこめ				基準値 (小) 650 (中) 830	基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
7・火	こくとうパン 牛乳 ボロネーゼスパゲティ キャベツとコーンのサラダ	ほうれんそう	パン(くろざとう) スパゲティ べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく しらすぼし	たまねぎ にんにく トマト(缶) にんじん ほうれんそう コーン キャベツ	610 785	2.3 3.0
8・水	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき こうはくなます しらたまごに	なましいたけ	ごはん あぶら さとう でんぷん しらたまも	牛乳 ぶり とりにく かまぼこ	だいこん にんじん はくさい なましいたけ みずな	643 774	1.6 2.0
9・木	ツイストパン 牛乳 コーンクリームシチュー ごぼうのサラダ	給食食べようデー	パン(さとう バター) さとう しろごま じゃがいも バター あぶら こめこ ごまあぶら べにばなあぶら	牛乳 とりにく しろいんげんまめのペースト こなチーズ まぐろのみずに	★にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく ごぼう だいこん クリームコーン(缶)	653 824	3.0 3.9
10・金	ごはん 牛乳 ユーリンチー ゆでキャベツ もずくのスープ		ごはん でんぷん あぶら さとう	牛乳 とりにく もずく ペーコン	しろねぎ しょうが にんにく キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ	634 768	2.1 2.5
14・火	みんなdeたべyo!!チキンカレーライス 牛乳 かぶのサラダ		ごはん じゃがいも こめこ はちみつ さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 とりにく ロースハム	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ かぶ	583 717	1.8 2.3
15・水	むぎごはん 牛乳 カリカリいかからあげ きりぼしだいこんのすのもの ほかほかとんじる	阿品台西小児童が考えた献立	ごはん(むぎ) でんぷん あぶら さとう さつまいも	牛乳 いか ぶたにく しらすぼし なまあげ みそ	にんにく しょうが きりぼしだいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	653 801	2.4 2.9
16・木	パインパン 牛乳 チリコンカン ひじきのマリネ		パン さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく きんときまめ ひじき まぐろのみずに	(パイン) たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) キャベツ	611 770	2.6 3.3
17・金	ごはん 牛乳 さけのパンこやき こふきいも くきわかめのきんぴら		ごはん オリーブあぶら パンこ あぶら じゃがいも しろごま さとう ごまあぶら	牛乳 さけ なまあげ くきわかめ	にんにく パセリ ごぼう さやいんげん にんじん ほししいたけ	624 783	0.9 1.1
20・月	ごはん 牛乳 すきやき ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう	ごはん さとう しろごま	牛乳 ぎゅうにく やきどうふ	にんじん たまねぎ はくさい しらたき しろねぎ キャベツ ほうれんそう コーン	552 675	1.8 2.3
21・火	ミニこくとうパン 牛乳 しょうゆラーメン ちゅうかふうなます ぼんかん	もやし	パン(くろざとう) ちゅうかめん さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく かまぼこ しらすぼし	にんじん もやし たまねぎ ねぎ にんにく かぶ れんこん ぼんかん	688 901	3.5 4.6
22・水	ごはん 牛乳 ちくぜんに みずなのおひたし	なましいたけ	ごはん さとう さといも	牛乳 とりにく ちくわ かつおぶし	さやいんげん にんじん こんにゃく れんこん ごぼう なましいたけ みずな はくさい	512 623	1.5 1.9
23・木	セルフハムサンド 牛乳 ミネストローネ	卵除去食	パン じゃがいも (マヨネーズ)	牛乳 ロースハム だいた ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト(缶)	564 676	2.7 3.3
24・金	ごはん 牛乳 ワニのたつたあげ(広島県北部) キャベツのゆかりあえ とうふじる	ひろしまけんほくふ 郷土料理の日	ごはん でんぷん あぶら	牛乳 ワニ(サメ) とうふ わかめ あぶらあげ	にんにく しょうが キャベツ ゆかり にんじん たまねぎ しめじ	591 714	1.8 2.3
27・月	ひろしまよくざいであたまがよくなりたいめし!! 牛乳 こまつなとわかめのすのもの あったかじる	ひろしま給食の日	ごはん あぶら しろごま さとう さつまいも でんぷん	牛乳 たい わかめ ぶたにく あぶらあげ	ひろしまなづけ にんじん しょうが ねぎ こまつな もやし だいこん	573 698	2.7 3.5
28・火	ごはん 牛乳 とりにくのごまだれやき キャベツのこんぶあえ ♡ひろレモな Miso Soup♡	なましいたけ	ごはん しろごま さとう あぶら	牛乳 とりにく こんぶ とうふ みそ	キャベツ なましいたけ だいこん たまねぎ にんじん チンゲンサイ レモン ねぎ	564 682	1.9 2.5
29・水	ごはん 牛乳 にごめ(広島県西部) はくさいのおかかあえ	郷土料理の日	ごはん さとう さといも	牛乳 なまあげ あずき ちくわ しらすぼし かつおぶし	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん はくさい	562 676	1.6 2.0
30・木	ツイストパン 牛乳 カキフライ(廿日市市特産物) おたからはっけんスープ	郷土料理の日	パン(さとう バター) パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	牛乳 カキ ペーコン	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ まいたけ にんにく	582 749	3.6 4.5
31・金	ごはん 牛乳 マーボーだいこん もやしのナムル	もやし	ごはん さとう あぶら でんぷん しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく わかめ あかみそ	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが とうがらし もやし えだまめ	546 654	1.7 2.1

※()はパン・ごはんに入っている材料、[]は1食用小袋使用、___は冷凍食品および加工食品とその材料、~~~~は料理力の献立です。
※詳しい材料が載った「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。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。
※近年、食品の多様化により、アレルギーの原因となる食べ物も多くなっています。毎月の予定献立表をご確認頂き、食べたことのない食べ物が出てくる場合は、念のため一度食べさせておくなど、ご配慮ください。
卵除去食について、対象の献立及び除去する食品を太字で示しています。

1月24日から30日は
全国学校給食週間です!

学校給食は、明治22年(1889年)に、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、家が貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を出したのがはじまりです。その後、戦争による食料不足で中断しましたが、戦後、外国からの食糧援助を受け、学校給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救うことができました。この日を記念して、「1月24日~30日」が全国学校給食週間となっています。
今年度は「給食で発見! 広島の魅力」をテーマに、広島県の郷土料理や特産物を取り入れた献立にしています。

平成28年3月に、大竹市・廿日市市の学校栄養職員部会でレシピ集『中学校卒業までにつけてほしい「料理力!」~楽しく、おいしく♪ホップ、ステップ、ジャンプ!!~』を作成しました。これは、小学生・中学生のみなさんに、ぜひ自分で作れるようになってほしい料理を一冊にまとめたものです。今年度は、毎月、このレシピ集の中から、昔から伝わる和食料理の「おひたし」ともう一品を給食に取り入れています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。今月は「お宝甘けん汁」です。

料理力の献立
レシピ紹介

「お宝甘けん汁」

《材料は4人分()内は切り方》

あさりのむきみ 40g 小松菜(2cm幅) 1/4束

さつまいも(角切り) 中 1/2本

大根(いちよう切り) 中 1/12本

白菜(2cm幅) 大 1枚

生しいたけ(1/2 8mm幅) 2枚

油揚げ(1/3 5mm幅) 1/3枚

みそ 大さじ2と1/2

酒 小さじ1

水 600ml

昆布 5cm×5cm 2枚

《作り方》
① 昆布でだしをとる。
② 油揚げは油抜きする。
③ だしに酒・あさりを入れ、さつとゆで、網じゃくしを使って取り出しておく。
④ ③に大根を入れる。
⑤ 大根に火が通ったら、白菜、生しいたけを入れる。
⑥ さつまいもを入れる。
⑦ 取り出しておいたあさりと小松菜を入れる。
⑧ みそを溶きながら、入れる。

今月は洋風にアレンジした「お宝甘けんスープ」を給食に取り入れています。(あさりは使用しません。)