

令和6年度



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			食塩相当量 (グラム) 目 標 量 (小) 2.0g未満 (中) 2.5g未満	野菜の量 (グラム) 目 標 量 (小) 100 g (中) 120 g		
		黄 (ぎ)	赤 (あか)	緑 (みどり)				
		ねつや ^{ちから} 力のもとになる	からだ ^{からだ} 体をつくる	からだ ^{からだ} 体の調子をととのえる				
7・火	ごはん 牛乳 まつかぜやき たづくり ★おせち料理・七草献立 ななくさじる ★かむかむ献立	こめ でんぷん さとう ねりごま ごま さといも	牛乳 とりにく みそ あおのり かえりいりこ ぶたにく あぶらあげ	しめじ たまねぎ にんじん しょうが ねぎ かぶ だいこん はくさい せり	1.8	76		
					2.4	102		
8・水	ごはん 牛乳 こうやどうふのもの はくさいのごまずあえ	こめ 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 わかめ	にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん はくさい ほししいたけ	1.4	131		
					1.8	177		
9・木	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツとハムのサラダ	パン こめあぶら じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 だいず ぶたにく ハム わかめ	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ	2.3	120		
					3.0	162		
10・金	ひじきごはん 牛乳 しろみそじたてのおぞうに もやしのあえもの ★鏡開き献立	こめ さとう ごまあぶら ごま しらたまもち さつまいも	牛乳 ぶたにく ひじき とりにく かまぼこ みそ しろみそ あぶらあげ	にんじん ごぼう たまねぎ はくさい もやし こまつな	2.6	104		
					3.4	140		
14・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	2.5	99		
					3.3	134		
15・水	ごはん 牛乳 ししゃものてんぷら ゆずふうみはくさい にごめ ★郷土料理の日 (西部地域)	こめ こむぎこ なたねあぶら さとう さといも	牛乳 ししゃも あずき なまあげ	はくさい にんじん ゆず ごぼう こんにゃく だいこん	1.5	91		
16・木	セルフポテトサラダサンド 牛乳 ひよこまめのスープ 〔1食用マヨネーズ〕 ★食べようデイ	パン じゃがいも さとう マヨネーズ オリーブあぶら	牛乳 ハム ひよこまめ ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ えのきたけ パセリ	2.2	78		
					3.0	106		
17・金	ごはん 牛乳 さけのさいきょうやき ほうれんそうのおひたし ながいものすましじる ★食育の日：和食の基本献立	こめ さとう ながいも でんぷん	牛乳 さけ しろみそ かつおぶし とうふ	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	1.8	85		
					2.4	114		
20・月	ふゆやさかいカレーライス 牛乳 ツナサラダ	こめ じゃがいも はちみつ バター こめこ べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく ヨーグルト ツナ	たまねぎ にんじん れんこん かぶ にんにく しょうが キャベツ	2.0	133		
					2.3	180		
21・火	ごはん 牛乳 とりにくのごまだれやき くきわかめのすのもの 1月のみそしる ★今月のみそ汁	こめ さとう ごま でんぷん ごまあぶら じゃがいも	牛乳 とりにく しらすぼし くきわかめ とうふ あぶらあげ みそ	もやし にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	2.7	80		
					3.8	107		
22・水	ごはん 牛乳 さわらのたつたあげ キャベツのしそふうみ もずくのかきたまじる 卵除去食	こめ さとう でんぷん なたねあぶら	牛乳 さわら たまご もずく	キャベツ にんじん しそ たまねぎ えのきたけ ねぎ	1.8	78		
					2.2	105		
23・木	コッペパン 牛乳 はくさいのクリームに だいこんのサラダ	パン マカロニ じゃがいも バター こめこ べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく しろいんげんまめのペースト チーズ スキムミルク ハム	エリンギ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ だいこん	2.1	165		
					2.8	223		
24・金	びりんめし 牛乳 <熊本県> わかめのすのもの つぼんじる	全国学校給食週間 郷土料理で全国味めぐり	こめ ごま さとう こめあぶら さといも	にんじん ごぼう キャベツ ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん こんにゃく だいこん	2.8	79		
					4.0	107		
27・月	ごはん 牛乳 <滋賀県> かしわのじゅんじゅん こまつなのごまあえ		こめ さとう ごま ねりごま	にんじん たまねぎ はくさい いとこんにゃく なましいたけ しゅんぎく しろねぎ キャベツ こまつな	1.5	148		
					1.9	200		
28・火	ミニコッペパン 牛乳 <香川県> うちこみじる 〔1食用うどん〕 だいこんのおかかあえ ぼんかん		パン うどん さとう べにばなあぶら	たまねぎ ごぼう にんじん はくさい ねぎ だいこん コーン ぼんかん	2.2	113		
					2.8	153		
29・水	ごはん 牛乳 <富山県> さばのしおやき おすわい にゅうめん		こめ さとう そうめん ひじき かまぼこ	だいこん にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ ねぎ	2.3	86		
					2.9	116		
30・木	コッペパン 牛乳 <北海道> スープカレー コーンサラダ		パン 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 かぼちゃ セロリ しょうが にんにく トマト コーン さやいんげん キャベツ	2.2	131	
					2.6	175		
31・金	ごはん 牛乳 ★R6ひろしま給食メニュー とりにくのからあげ あらめのいために ♡ひろレモな Miso Soup♡		こめ でんぷん なたねあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく だいず あらめ さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん だいこん まいたけ チンゲンサイ レモン	2.3	57	
						3.2	78	

*〔 〕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。

*食塩相当量と野菜の量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。

*14日(火)焼きそば麺,28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。