



1月献立予定表



今月の献立目標

おせち料理や給食の歴史、宮島の郷土料理を知ろう

- ☆おせち料理
- ★行事食
- ♡広島県の郷土料理
- ♡宮島の郷土料理

日(曜)	献立名	材料名			野菜の量 (g)	栄養量		ひとくちメモ
		賞の食品	赤の食品	緑の食品		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	
7 (火)	★ななくさふうぞうすい とうふとしらすのおとしあげ ★たたきごぼう みかん 牛乳	こめ もち なたねあぶら ごま きびざとう	とりにく とうふ しらすぼし たまご だっしふんにゆう 牛乳	きんときにんじん かぶ だいこん はくさい せり ねぎ しょうが ごぼう みかん	小	101	566	◆ひろしま給食メニュー◆ 17日(金) 広レモ菜Miso Soup チンゲンサイ, 広島菜, まいたけ, ねぎなど地元の食材をたっぷり使ったみそ汁に, レモン果汁が入る料理です。みそとレモンの組み合わせが味の魅力です。 29日(水) 広島食材で頭が良くなり鯛めし!! 今年度のひろしま給食統一メニューです。 しょうゆ味のごはんに, 焼いたチヌ(クロダイ)と広島菜漬けとごまを混ぜたごはんです。昔から広島県でなじみの深いチヌ(クロダイ)を使った料理です。料理の名前のように, 頭が良くなるというですね!
					中	136	718	
8 (水)	ごはん ★ぶりのてりやき ★すれんこん ★くろまめ ★ぞうにじる 牛乳	こめ きびざとう でんぶん ごま	ぶり くろまめ とりにく かまぼこ 牛乳	れんこん ゆず はくさい きんときにんじん ねぎ ほししいたけ	小	76	638	◆宮島の行事食と郷土料理◆ 20日(月) ほうはん 毎年1月20日に大元神社で行われる百手祭で食べられる料理です。食材の切り方, 盛り付け方など, できるだけ同じように給食で提供します。 22日(水) ちから餅 豊臣秀吉が千疊閣を建築する時に, 働く人たちにふるまった料理です。当時貴重だった砂糖を餅の上につけ, 働く人たちの労をねぎらったといわれています。 15日(水) カキフライ・24日(金) かきごはん 宮島特産のカキを使った昔から親しまれている料理です。今が旬のカキのおいしさを味わってください。
					中	103	815	
9 (木)	ごはん すきやき ★たづくり ★いもきんとん 牛乳	こめ きびざとう ごま バター さつまいも	ぶたにく やき豆腐 かえりりこ 牛乳	たまねぎ しろねぎ にんじん はくさい ねぎ いとこんにやく もやし	小	120	639	◆宮島の行事食と郷土料理◆ 20日(月) ほうはん 毎年1月20日に大元神社で行われる百手祭で食べられる料理です。食材の切り方, 盛り付け方など, できるだけ同じように給食で提供します。 22日(水) ちから餅 豊臣秀吉が千疊閣を建築する時に, 働く人たちにふるまった料理です。当時貴重だった砂糖を餅の上につけ, 働く人たちの労をねぎらったといわれています。 15日(水) カキフライ・24日(金) かきごはん 宮島特産のカキを使った昔から親しまれている料理です。今が旬のカキのおいしさを味わってください。
					中	162	816	
10 (金)	【鏡開き献立】 おやこどんぶり はくさいのごまずあえ ★ぜんざい 牛乳	こめ きびざとう ごま しらたまもち	とりにく たまご わかめ あずき 牛乳	たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ はくさい こまつな	小	107	703	◆宮島の行事食と郷土料理◆ 20日(月) ほうはん 毎年1月20日に大元神社で行われる百手祭で食べられる料理です。食材の切り方, 盛り付け方など, できるだけ同じように給食で提供します。 22日(水) ちから餅 豊臣秀吉が千疊閣を建築する時に, 働く人たちにふるまった料理です。当時貴重だった砂糖を餅の上につけ, 働く人たちの労をねぎらったといわれています。 15日(水) カキフライ・24日(金) かきごはん 宮島特産のカキを使った昔から親しまれている料理です。今が旬のカキのおいしさを味わってください。
					中	144	901	
14 (火)	コッペパン クリームシチュー ひじきのマリネ 牛乳	パン じゃがいも こむぎこ バター こめあぶら	ぶたにく ひよこまめ だっしふんにゆう なまクリーム ひじき ハム 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ カリフラワー チンゲンサイ キャベツ こまつな レモン	小	111	563	◆宮島の行事食と郷土料理◆ 20日(月) ほうはん 毎年1月20日に大元神社で行われる百手祭で食べられる料理です。食材の切り方, 盛り付け方など, できるだけ同じように給食で提供します。 22日(水) ちから餅 豊臣秀吉が千疊閣を建築する時に, 働く人たちにふるまった料理です。当時貴重だった砂糖を餅の上につけ, 働く人たちの労をねぎらったといわれています。 15日(水) カキフライ・24日(金) かきごはん 宮島特産のカキを使った昔から親しまれている料理です。今が旬のカキのおいしさを味わってください。
					中	150	714	
15 (水)	ごはん ★カキフライ ゆでキャベツ ♡にごめ 牛乳	こめ こむぎこ パンこ なたねあぶら きびざとう こめあぶら さといも	カキ なまクリーム なまあげ あずき 牛乳	キャベツ ごぼう れんこん にんじん だいこん ほししいたけ こんにやく	小	86	683	◆宮島の行事食と郷土料理◆ 20日(月) ほうはん 毎年1月20日に大元神社で行われる百手祭で食べられる料理です。食材の切り方, 盛り付け方など, できるだけ同じように給食で提供します。 22日(水) ちから餅 豊臣秀吉が千疊閣を建築する時に, 働く人たちにふるまった料理です。当時貴重だった砂糖を餅の上につけ, 働く人たちの労をねぎらったといわれています。 15日(水) カキフライ・24日(金) かきごはん 宮島特産のカキを使った昔から親しまれている料理です。今が旬のカキのおいしさを味わってください。
					中	116	879	
16 (木)	ごはん みぞれなべ ごぼうのごまずあえ りんご 牛乳	こめ ごま きびざとう	とりにく ちくわ とうふ まぐろのみずに 牛乳	はくさい えのきたけ にんじん みずな しろねぎ だいこん ごぼう こまつな りんご	小	160	561	◆宮島の行事食と郷土料理◆ 20日(月) ほうはん 毎年1月20日に大元神社で行われる百手祭で食べられる料理です。食材の切り方, 盛り付け方など, できるだけ同じように給食で提供します。 22日(水) ちから餅 豊臣秀吉が千疊閣を建築する時に, 働く人たちにふるまった料理です。当時貴重だった砂糖を餅の上につけ, 働く人たちの労をねぎらったといわれています。 15日(水) カキフライ・24日(金) かきごはん 宮島特産のカキを使った昔から親しまれている料理です。今が旬のカキのおいしさを味わってください。
					中	216	710	
17 (金)	【ひろしま給食メニュー・わしよのきほんこんだて】 ごはん さばのおやき こまつなだいのおひたし ひろレモなMiso Soup 牛乳	こめ きびざとう ごま じゃがいも	さば だいず わかめ かつおぶし みそ 牛乳	こまつな だいこん にんじん ひろしまな まいたけ もやし レモン チンゲンサイ ねぎ	小	77	600	◆宮島の行事食と郷土料理◆ 20日(月) ほうはん 毎年1月20日に大元神社で行われる百手祭で食べられる料理です。食材の切り方, 盛り付け方など, できるだけ同じように給食で提供します。 22日(水) ちから餅 豊臣秀吉が千疊閣を建築する時に, 働く人たちにふるまった料理です。当時貴重だった砂糖を餅の上につけ, 働く人たちの労をねぎらったといわれています。 15日(水) カキフライ・24日(金) かきごはん 宮島特産のカキを使った昔から親しまれている料理です。今が旬のカキのおいしさを味わってください。
					中	104	749	
20 (月)	【百手祭の行事食】 ★ほうはん (だしかけ にしめ こうはくなます) 牛乳	こめ きびざとう さとう	だいず あおのり やき豆腐 こんぶ かまぼこ にほし 牛乳	たくあん だいこん きんときにんじん ごぼう こんにやく	小	123	505	◆宮島の行事食と郷土料理◆ 20日(月) ほうはん 毎年1月20日に大元神社で行われる百手祭で食べられる料理です。食材の切り方, 盛り付け方など, できるだけ同じように給食で提供します。 22日(水) ちから餅 豊臣秀吉が千疊閣を建築する時に, 働く人たちにふるまった料理です。当時貴重だった砂糖を餅の上につけ, 働く人たちの労をねぎらったといわれています。 15日(水) カキフライ・24日(金) かきごはん 宮島特産のカキを使った昔から親しまれている料理です。今が旬のカキのおいしさを味わってください。
					中	166	638	
21 (火)	はいがパン ひろしまなづけのスパゲティー かみかみサラダ 牛乳	パン(はいが, バター) さとう スパゲティー バター アーモンド ごま きびざとう こめあぶら	ベーコン いか かえりりこ 牛乳	たまねぎ にんじん エリンギ ひろしまなづけ にんにく キャベツ コーン	小	107	624	◆宮島の行事食と郷土料理◆ 20日(月) ほうはん 毎年1月20日に大元神社で行われる百手祭で食べられる料理です。食材の切り方, 盛り付け方など, できるだけ同じように給食で提供します。 22日(水) ちから餅 豊臣秀吉が千疊閣を建築する時に, 働く人たちにふるまった料理です。当時貴重だった砂糖を餅の上につけ, 働く人たちの労をねぎらったといわれています。 15日(水) カキフライ・24日(金) かきごはん 宮島特産のカキを使った昔から親しまれている料理です。今が旬のカキのおいしさを味わってください。
					中	144	821	
22 (水)	ごはん こうや豆腐のそぼろに きりぼしだいこんのすのもの ★ちからもち 牛乳	こめ きびざとう でんぶん ごま こめあぶら しらたまもち さとう	こうや豆腐 とりにく こんぶ しらすほし きなこ 牛乳	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん こまつな	小	99	697	◆宮島の行事食と郷土料理◆ 20日(月) ほうはん 毎年1月20日に大元神社で行われる百手祭で食べられる料理です。食材の切り方, 盛り付け方など, できるだけ同じように給食で提供します。 22日(水) ちから餅 豊臣秀吉が千疊閣を建築する時に, 働く人たちにふるまった料理です。当時貴重だった砂糖を餅の上につけ, 働く人たちの労をねぎらったといわれています。 15日(水) カキフライ・24日(金) かきごはん 宮島特産のカキを使った昔から親しまれている料理です。今が旬のカキのおいしさを味わってください。
					中	134	898	
23 (木)	♡だいずうどん ちくわのにしよあげ もやしのゆかりあえ 牛乳	うどん きびざとう こむぎこ なたねあぶら	だいず あぶらあげ ちくわ あおのり 牛乳	たまねぎ ねぎ もやし ほししいたけ あかしそ	小	42	607	◆世界味めぐりの旅◆ 31(金) 中国料理 ◆ユーリンチー から揚げにした鶏肉に, 白ねぎを入れた甘酢っぱいたれをからめた料理です。ごはんによく合う料理です。 ◆サンラータン 酢を使った酸味のあるスープです。たまごを入れることで, 酸味がマイルドになり食べやすくなります。 ◆フルーツ杏仁 杏仁豆腐の入ったフルーツポンチです。給食では, 牛乳寒をフルーツポンチに入れて作ります。つるんとした食感を味わってください。
					中	57	758	
24 (金)	♡かきごはん ★まつかぜやき ゆでさつまいも もずくじる 牛乳	こめ でんぶん きびざとう ごま こめあぶら さつまいも	あぶらあげ のり カキ とりにく たまご みそ もずく とうふ 牛乳	ごぼう にんじん せり たまねぎ ねぎ れんこん えのきたけ	小	92	612	◆世界味めぐりの旅◆ 31(金) 中国料理 ◆ユーリンチー から揚げにした鶏肉に, 白ねぎを入れた甘酢っぱいたれをからめた料理です。ごはんによく合う料理です。 ◆サンラータン 酢を使った酸味のあるスープです。たまごを入れることで, 酸味がマイルドになり食べやすくなります。 ◆フルーツ杏仁 杏仁豆腐の入ったフルーツポンチです。給食では, 牛乳寒をフルーツポンチに入れて作ります。つるんとした食感を味わってください。
					中	124	773	
27 (月)	ごはん ♡こいわしのてんぷら だいこんおろし ♡はっすん 牛乳	こめ こむぎこ なたねあぶら さといも	こいわし とりにく 牛乳	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ こんにやく	小	80	607	◆世界味めぐりの旅◆ 31(金) 中国料理 ◆ユーリンチー から揚げにした鶏肉に, 白ねぎを入れた甘酢っぱいたれをからめた料理です。ごはんによく合う料理です。 ◆サンラータン 酢を使った酸味のあるスープです。たまごを入れることで, 酸味がマイルドになり食べやすくなります。 ◆フルーツ杏仁 杏仁豆腐の入ったフルーツポンチです。給食では, 牛乳寒をフルーツポンチに入れて作ります。つるんとした食感を味わってください。
					中	108	774	
28 (火)	ごはん ♡にくじゃが ♡つつきなます 牛乳	こめ じゃがいも こめあぶら きびざとう	ぶたにく しらすぼし みそ 牛乳	いとこんにやく にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ゆず	小	117	551	◆世界味めぐりの旅◆ 31(金) 中国料理 ◆ユーリンチー から揚げにした鶏肉に, 白ねぎを入れた甘酢っぱいたれをからめた料理です。ごはんによく合う料理です。 ◆サンラータン 酢を使った酸味のあるスープです。たまごを入れることで, 酸味がマイルドになり食べやすくなります。 ◆フルーツ杏仁 杏仁豆腐の入ったフルーツポンチです。給食では, 牛乳寒をフルーツポンチに入れて作ります。つるんとした食感を味わってください。
					中	158	702	
29 (水)	【ひろしま給食メニュー】 ひろしましよざいで あたまがよくなりたいめし! きりぼしだいこんのたまごやき はくさいのいために 牛乳	こめ ごま きびざとう こめあぶら ごまあぶら	ちぬ(くろだい) ぶたにく たまご なまあげ とりにく かつおぶし 牛乳	しょうが ひろしまなづけ しそ きりぼしだいこん にんじん ねぎ はくさい しめじ こんにやく	小	132	617	◆世界味めぐりの旅◆ 31(金) 中国料理 ◆ユーリンチー から揚げにした鶏肉に, 白ねぎを入れた甘酢っぱいたれをからめた料理です。ごはんによく合う料理です。 ◆サンラータン 酢を使った酸味のあるスープです。たまごを入れることで, 酸味がマイルドになり食べやすくなります。 ◆フルーツ杏仁 杏仁豆腐の入ったフルーツポンチです。給食では, 牛乳寒をフルーツポンチに入れて作ります。つるんとした食感を味わってください。
					中	178	786	
30 (木)	♡あなごめし ♡せつかあえ さわにわん 牛乳	こめ きびざとう さとう こめあぶら ながいも	あなご のり おから たまご 牛乳	みつば れんこん にんじん きんときにんじん ほうれんそう ほししいたけ えのきたけ だいこん こまつな	小	93	593	◆世界味めぐりの旅◆ 31(金) 中国料理 ◆ユーリンチー から揚げにした鶏肉に, 白ねぎを入れた甘酢っぱいたれをからめた料理です。ごはんによく合う料理です。 ◆サンラータン 酢を使った酸味のあるスープです。たまごを入れることで, 酸味がマイルドになり食べやすくなります。 ◆フルーツ杏仁 杏仁豆腐の入ったフルーツポンチです。給食では, 牛乳寒をフルーツポンチに入れて作ります。つるんとした食感を味わってください。
					中	126	755	
31 (金)	【中国料理】 ごはん ユーリンチー ゆでキャベツ サンラータン フルーツあんじん 牛乳	こめ でんぶん なたねあぶら きびざとう ごまあぶら さとう くらざとう	とりにく たまご とうふ かんでん 牛乳	しょうが しろねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ パインかん みかかん ももかん	小	68	652	◆世界味めぐりの旅◆ 31(金) 中国料理 ◆ユーリンチー から揚げにした鶏肉に, 白ねぎを入れた甘酢っぱいたれをからめた料理です。ごはんによく合う料理です。 ◆サンラータン 酢を使った酸味のあるスープです。たまごを入れることで, 酸味がマイルドになり食べやすくなります。 ◆フルーツ杏仁 杏仁豆腐の入ったフルーツポンチです。給食では, 牛乳寒をフルーツポンチに入れて作ります。つるんとした食感を味わってください。
					中	92	832	

きじゆんりょう しょうがっこう
*基準量(小学校)

エネルギー 650キロカロリー
食塩相当量 2.0g未満
野菜の量 100~120g

*基準量(中学校)

エネルギー 820キロカロリー
食塩相当量 2.5g未満
野菜の量 120g

※都合により献立内容を変更する場合があります。

※()の中は, パンに含まれる材料です。

