



令和7年 1月



献*立*表



<月平均>エネルギー	709kcal
たんぱく質	30.3g 脂質 22.4g
食塩相当量	2.8g

廿日市市立佐伯中学校

日 (曜)	主食	牛乳	副食・デザート	カロリー (kcal) タンパク (g)	食 品 名 と そ の は た ら き			こんだて しょくひん 献立や食品のメッセージ
					黄(熱や力になる)	赤(血・肉・骨になる)	緑(体の調子をととのえる)	
7 (火)	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐・ナムル	702 30.5	こめ むぎ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ みそ しらすほし	ほしいいたけ たけのこ しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし こまつな ねぎ	しょうがく ねんせい ちゅうがく ねんせい そつぎょうまえ いちど た 小学6年生と中学3年生に「卒業前にもう一度食べたいメニュー」 をリクエストしてもらいました。1月～3月の給食で出したいと思 います。楽しみにしていてください。
8 (水)	だいずいり チャーハン	牛乳	とうふの ちゅうかふうスープ りんご	700 29.1	こめ むぎ あぶら でんぶん	牛乳 とりにく だいず たまご とうふ ベーコン	ごぼう ねぎ にんじん たまねぎ ほしいいたけ りんご	きょう しょうが だいず はい 今日のチャーハンには大豆が入っています。大豆は畑でとれる 食べ物で、肉に負けないくらい、筋肉や血液をつくるものになるたん ぱく質が多く含まれていることから「畑の肉」と呼ばれています。
9 (木)	コロッケ バーガー	牛乳	はるさめのスープ	708 27.0	パン さとう じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく しろいんげんまめ たまご ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん ほしいいたけ だいこん パセリ しょうが	きょう 今日はリクエスト給食です。「卒業前にもう一度食べたいメ ニュー」のパンの部門で、人気のあった「コロッケバーガー」です給食 室で手作したコロッケ、ゆでキャベツをパンにはさんで食べます。
10 (金)	むぎごはん	牛乳	しろみずかな のてりやき だいこんのあまずけ だんごじる	781 34.7	こめ むぎ さとう さつまいも しらたまこ	牛乳 メルルーサ とりにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	がつ にち かがみひら 1月11日は「鏡開き」といって、お正月の間、飾っていた鏡餅 を下ろし「雑煮」や「ぜんざい」の中に入れて食べる日です。「開 く」という縁起の良い言葉を使い、良い年になるように願いを込めま す。今日はこの行事にちなんで、お汁の中にお団子を入れています
14 (火)	しょうゆ ラーメン	牛乳	てづくりりんごケーキ ウインナーと やさいのソテー	614 24.9	ちゅうかめん(コ) こむぎこ さとう あぶら パター(チ)	牛乳 ぶたにく かまぼこ たまご ポークウインナー	しょうが たまねぎ にんじん もやし たけのこ ねぎ コーン こまつな キャベツ りんご	きょう 今日はリクエスト給食です。「卒業前にもう一度食べたいメ ニュー」の麺の部門で、人気のあった「しょう油ラーメン」とおかずの 部門で人気のあった「手作りりんごケーキ」です。どちらも、人気メ ニューですね。
15 (水)	給 食 は あ り ま せ ん							
16 (木)	ツイストパン	牛乳	ポークビーンズ ごぼうサラダ みかん	729 29.4	パン(バター(チ) さとう) さとう じゃがいも ごま ごまあぶら ベーコンあぶら	牛乳 ぶたにく だいず ツナ	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん セロリー ごぼう トマト(缶) しょうが こまつな みかん	こんにやくは、「お腹の砂おろし」とか「胃のほうき」と言われていま す。ここでいう「お腹の砂」とは、「体によくない物」という意味で、 体によくない物を外に出して、体の中をきれいにしてくれます。
17 (金)	むぎごはん	牛乳	さばのねぎみそやき はくさいのあさづけ けんちんじる	723 33.3	こめ むぎ さとう ごま さとも ごまあぶら	牛乳 とりにく さば みそ とうふ	こんにやく ねぎ はくさい しょうが ごぼう にんじん	さばのように背中の青い魚にはEPA(エイコサペンタエン酸)と DHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれています。これらは血の なが 流れをよくしたり、記憶力を高めたりしてくれます。
20 (月)	むぎごはん いりこ	牛乳	じゃがいものそぼろに ごまあえ	707 27.4	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	牛乳 とりにく なまあげ ちくわ しらすほし かえりいりこ	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	まいつき しょうが ひ 毎月19日は「食育の日」です。給食では、食育の日もしくは食育 の日前後、広島県でとれたかえりいりを出しています。かえりい りかを釜で煎ったあと、砂糖・しょうゆで味付けします。
21 (火)	わかめ ごはん (すくなめ)	牛乳	きつねうどん ごもくまめ	672 29.3	こめ むぎ うどん(コ) あぶら さとう	牛乳 ぶたにく わかめ あぶらあげ だいず こんぶ とりにく	こんにやく たまねぎ にんじん しめじ ねぎ たけのこ ごぼう	「きつねうどん」は、油揚げを砂糖・しょうゆで甘辛く煮てうどんにの せたものです。名前の由来は、油揚げがきつねの好物とされてい ることからきています。
22 (水)	チキンカレー ライス	牛乳	アーモンドサラダ	746 22.8	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら はちみつ こむぎこ バター(チ) アーモンド ベーコンあぶら ごま	牛乳 とりにく ヨーグルト(チ) しらすほし	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	きょう 今日はリクエスト給食です。「卒業前にもう一度食べたいメ ニュー」のご飯の部門で、人気のあった「カレーライス」です。給食のカ レールーは調理員さんの手作りです。大量に作られたカレーライ スはおいしいですね。
23 (木)	こくとうパン	牛乳	はくさいいり シチュー ツナサラダ りんご	700 27.5	パン〔こくとう〕 さとう じゃがいも パター(チ) こむぎこ ベーコンあぶら	牛乳 とりにく しろいんげんまめ ツナ	たまねぎ だいこん はくさい にんじん さやいんげん しょうが キャベツ りんご	きょう 今日のシチューの中には白いんげん豆がペースト状になって入っ ています。豆が苦手な人もいかもしれませんが、豆には、筋肉や 血液をつくってくれるたんぱく質や、体の調子を整えてくれる食物 せんいが多く含まれています。
24 (金)	むぎごはん	牛乳	レモン甘酢でさっぱり クロダイのから揚げ ほうれんそうの おひたし すいとん	717 33.3	こめ むぎ さとう さとも こめこ こむぎこ でんぶん あぶら	牛乳 くらだい あぶらあげ かつおぶし みそ	にんじん たけのこ ほうれんそう もやし レモン はくさい たまねぎ なましいたけ ねぎ	まいとし がつ か しろ まめ 毎年、1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。広島県の 特産物や郷土料理などについて知り、楽しく食べましょう。今日の 「レモン甘酢でさっぱりクロダイのから揚げ」は今年度「ひろしま 給食」のメニューの一つです。広島県産のクロダイやレモンを使用 したとてもおいしいメニューです。
27 (月)	むぎごはん	牛乳	くじらのオーロラに ゆでキャベツ さいきじる	725 38.3	こめ むぎ あぶら こめこ さとう でんぶん さとも ごまあぶら	牛乳 くじらにく とりにく みそ とうふ	しょうが キャベツ にんじん だいこん ごぼう しろねぎ しゅんぎく ゆず	きょう 今日は、食料が十分になかった時代の大切なたんぱく源であっ た「くじら肉」を使った料理と、鶏肉、季節の野菜、ゆずを使い塩分 を抑えた佐伯地域の郷土料理「佐伯汁」です。残さず食べましょ う。「くじらのオーロラ煮」はリクエストメニューでもあります。
28 (火)	ひろしまな スパゲティ	牛乳	かみかみサラダ ぼんかん	666 27.5	スパゲティ(コ) アーモンド オリーブあぶら パター(チ) ベーコンあぶら さとう	牛乳 ベーコン えび しらすほし	たまねぎ にんじん にんにく ひろしまなづけ しめじ キャベツ みずな コーン ぼんかん	きょう 今日は、広島県の特産物である「広島菜漬」を使ったスパゲティ です。広島菜漬は日本三大菜漬の一つで、他は信州の野沢 菜漬、九州の高菜漬です。広島菜は秋に種まきが始まり、8 0日もすると収穫できるようになります。
29 (水)	かきめし	牛乳	だいこんと ぶたにくのもの かきたまじる	654 31.3	こめ むぎ さとう でんぶん	牛乳 かき ぶたにく あぶらあげ なまあげ たまご とうふ	こんにやく にんじん ほしいいたけ ごぼう だいこん さやいんげん たまねぎ ねぎ	きょう 今日は、廿日市の地御前でとれたかきを使った「かき飯」です。 広島県はかきの生産量第1位の県で、地御前や宮島などでたくさ ん養殖されています。
30 (木)	コッペパン いちごジャム	牛乳	ひろしま トントレモン もずくスープ	716 31.4	パン こめこ でんぶん あぶら さとう いちごジャム	牛乳 ぶたにく ベーコン もずく	たまねぎ にんじん ほしいいたけ ねぎ にんにく しょうが レモン えのきたけ もやし	きょう 「ひろしまトントレモン」は、平成25年度「ひろしま給食」が始まっ た一番最初のメニューです。レモンソースが決めてのとてもおい しいメニューです。レモンの風味を味わって食べてみてください。
31 (金)	ふわふわ どんぶり	牛乳	さつまじる フライビーンズ	785 33.8	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも こめこ あぶら	牛乳 ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ みそ だいず	こんにやく しょうが たまねぎ にんじん なましいたけ ねぎ だいこん ごぼう	きょう 今日はリクエスト給食です。「卒業前にもう一度食べたいメ ニュー」のご飯の部門で、人気のあった「ふわふわ 丼」です。「ふわ ふわ 丼」は豆腐のフワッとした感じからこの名前がつけました。

※ [] は、基本のコッペパン（小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳）に加えて、各々のパンの中に入っている材料です。

※ 学校給食では、以前から特定の食品についてアレルギーのある子どもさんがおられることを配慮して、毎月の献立予定表（本表）に使っている食品名を書いています。特に表示を義務付けられた「小麦」(ロ)、「乳」(ハ)、「卵」(ニ)、「そば」(リ)、「落花生」(リ)の5品目を含む食品については、太字・斜めで記載します。ご確認ください。また、しょうゆなどの調味料については記載していませんのでご注意ください。

※ 都合により献立を変更することがあります。また、献立についてご質問等がありましたらご連絡ください。（佐伯中学校 栄養主幹 佐々木まで TEL72-1145）

