



学校給食献立予定表

こんげつ ぎょうじしよく きょうどりょうり
今月は行事食や郷土料理を
と い こんだて
取り入れた献立です。

令和8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 よてい 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	えんぶん 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・水	みんなdeたべよ!!チキンカレーライス 牛乳 コールスロー		ごはん ジャがいも 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	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ コーン	565 693	1.6 2.0
8・木	ツイストパン 牛乳 はくさいのクリームに ごぼうのサラダ		パン(さとう パター) バター こめこ べにばなあぶら さとう	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	はくさい ★にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく ごぼう えだまめ	621 785	2.6 3.3
9・金	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき こうはくなます しらたまどうに		ごはん あぶら さとう でんぶん しらたまもち	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	645 779	1.6 2.0
13・火	ごはん 牛乳 マーボーだいこん もやしのナムル		ごはん さとう でんぶん しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ わかめ	だいこん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな	571 687	1.8 2.4
14・水	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに こふきいも もずくのスープ		ごはん でんぶん あぶら さとう ジャがいも	牛乳 とりにく ベーコン もずく	レモン チンゲンサイ にんじん たまねぎ	619 749	2.1 2.7
15・木	コッペパン 牛乳 チリコンカン フルーツのヨーグルトあえ		パン	牛乳 ぶたにく きんときまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	566 713	2.2 2.9
16・金	ごはん 牛乳 さけのしおやき はくさいのゆかりあえ さわにわん		ごはん あぶら	牛乳 さけ とうふ ぶたにく	はくさい ゆかり えのきたけ だいこん にんじん ごぼう	549 668	1.9 2.3
19・月	むぎたつぷりごはん 牛乳 ジャがいものそぼろに もやしとあぶらあげのあえもの いりこ		ごはん(むぎ) ジャがいも さとう オリーブあぶら	牛乳 とりにく なまあげ あぶらあげ かえりいりこ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく もやし こまつな	582 708	1.5 2.0
20・火	こくとうパン 牛乳 しおやきそば ひじきのマリネ		パン(くろざとう) ちゅうかめん ごまあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく さつまあげ ひじき まぐろのみずに	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しろねぎ にんにく こまつな	591 759	2.7 3.5
21・水	ごはん 牛乳 ぶたにくとキャベツのみそいため だいこんとわかめのすのもの		ごはん さとう でんぶん あぶら しろごま	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ わかめ しらすぼし	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん しめじ しょうが だいこん	586 709	1.6 2.1
22・木	セルフハムサンド 牛乳 ミネストローネ		パン (マヨネーズ) ジャがいも	牛乳 ハム だいず 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)	564 693	2.7 3.4
23・金	ごはん 牛乳 すきやきふうに キャベツのごまあえ		ごはん さとう しろごま	牛乳 ぎゅうにく やきどうふ わかめ	にんじん たまねぎ はくさい しらたき しろねぎ キャベツ コーン	562 673	1.9 2.5
26・月	ごはん 牛乳 がめに みずなのおひたし		ごはん さとも さとう あぶら	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 たけのこ ごぼう なましいたけ みずな もやし	580 700	1.6 2.0
27・火	ごはん 牛乳 とりにくのあまからやき はくさいのそくせきづけ すろっぽ		ごはん さとう あぶら ごまあぶら しろごま	牛乳 とりにく こんぶ あぶらあげ さつまあげ	はくさい にんじん きりぼしだいこん	566 681	1.3 1.5
28・水	ひろしまとタコのカレーピラフ 牛乳 えだまめのマリネ おたからほっけんスープ		ごはん あぶら べにばなあぶら さとう ジャがいも	牛乳 たこ ベーコン	たまねぎ にんじん ひろしまなづけ さやいんげん えだまめ キャベツ こまつな まいたけ にんにく	561 681	2.4 3.0
29・木	コッペパン 牛乳 カキフライ(廿日市市特産物) ゆでキャベツ こめこのコーンクリームスープ		パン パンこ こむぎこ あぶら ジャがいも こめこ	牛乳 カキ ベーコン しろいんげんまめのペースト なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん クリームコーン(缶) コーン	616 782	3.7 4.8
30・金	ごはん 牛乳 いもに キャベツとかまぼこのすのもの		ごはん さとも さとう しろごま	牛乳 なまあげ ぎゅうにく かまぼこ しらすぼし	ごぼう なましいたけ こんにゃく しろねぎ キャベツ にんじん	555 721	1.6 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。



がつ か にち
1月24日から30日は

ぜん こく がっ こうきゅうしよくしゅうかん
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、家が貧しくて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「給食で日本全国味めぐり」をテーマに、日本全国の郷土料理や特産物を取り入れた献立にしています。

献立名だけではどんな料理か想像できないものも...ぜひお家でも調べて想像を膨らませたり、食べてみての感想などを家族で話したりするきっかけになればと思います。

くわしくは、各クラスに
届ける日めくり資料や
動画をみてね！



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。



りょうりよく こんだて
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
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

小松菜(2cm幅)..... 1/4 束
みそ..... 大さじ 2 と 1/2
酒..... 小さじ 1
水..... 600ml
昆布..... 5cm×5cm 2 枚

つくろ方

- ① 昆布でだしをとる。
- ② 油揚げは油抜きする。
- ③ だしに酒・あさをいれ、さつとゆでて、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
「お宝甘けん汁」を給食に
取り入れています。
(あさはりを使用しません。)