

## 1月 学校給食献立予定表

甘日市市立吉和学校給食センター

ひ 日・曜	献 立 名	あか しょくひん 赤の食品	みどり しょくひん 緑の食品	き しょくひん 黄の食品	えい よう りょう 栄 養 量
		からだ :(体をつくる)	からだ (体のちょうしをととのえる)	ねつや ちから 力になる)	エネルギー (kcal)
7	水 ★お正月料理・七草献立★ ななくさいりぞうに ぎゅうにゅう だてまき くろまめ すれんこん	たんぱく質・無機質 肉・魚・卵など	ビタミン 野菜・くだものなど	たんすい酸・脂質 ごはん・パン・めんなど	小 546 2.9 中 694 3.8
8	木 ★SDGsメニュー★ コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー カリカリベーコンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム ベーコン	にんじん だいこん はくさい ほししいたけ ななくさ れんこん	パン じゃがいも こむぎこ バター べにばなあぶら さとう	小 631 2.2 中 812 3.0
9	金 ★鏡開き献立★ ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき だいこんおろし はくさいのおかかあえ しらためぜんざい	ぎゅうにゅう ぶり ちくわ かつおぶし とうふ あずき	だいこん はくさい にんじん	こめ さとう しらため	小 668 1.0 中 841 1.3
13	火 ★9年生リクエストメニュー ・SDGsメニュー★ ぎゅうどん ぎゅうにゅう かぶのとろみじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ あぶらあげ とうふ	たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが しらたき かぶ かぶのは えのきたけ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	小 596 1.8 中 760 2.4
14	水 ★今月のみそ汁・SDGsメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう だいすのいそに 1月のみそしる にぼしのつくだに	ぎゅうにゅう だいす とりにく ひじき さつまあげ なまあげ みそ にぼし	こんにゃく にんじん たまねぎ ごぼう はくさい しめじ ねぎ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう しろごま	小 612 2.9 中 779 3.8
15	木 ★9年生リクエストメニュー★ ごもくビーフン ぎゅうにゅう ポテトサラダ きなこあげパン	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム きなこ	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ こまつな きゅうり コーン	ビーフン こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ パン なたねあぶら	小 634 2.4 中 809 3.0
16	金 ★鍋給食★ なめし ぎゅうにゅう とりだんごなべ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう しらすぼし とりにく たまご やきどうふ かんてん	こまつな しょうが はくさい にんじん みずな なましいたけ しろねぎ ぶどうジュース	こめ しろごま でんぶん はるさめ うどん さとう	小 一 一 中 775 3.5
19	月 ★9年生リクエストメニュー ・カムカムカミングメニュー★ ドライカレー ぎゅうにゅう ツナサラダ チーズハットク	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろのみずには たまご チーズ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン にんにく しょうが キャベツ こまつな	こめ バター べにばなあぶら さとう こむぎこ パンこ なたねあぶら	小 616 1.4 中 791 1.7
20	火 ★郷土料理(東広島市)★ ごはん ぎゅうにゅう ちくわのカリカリやき ほうれんそうとキャベツのごまあえ びしゅなべ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく とりにく	ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい たまねぎ しらたき もやし しめじ しろねぎ ピーマン	こめ マヨネーズ パンこ しろごま さとう	小 590 1.8 中 749 2.4
21	水 ★受験生応援メニュー★ カツどん ぎゅうにゅう すまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ ふ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ だいこん みつば	こめ こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう	小 643 2.2 中 823 2.7
22	木 ★お誕生日メニュー★ スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう カリフラワーのサラダ まっちゃんのケーキ	ぎゅうにゅう べーコン チーズ まぐろのみずには たまご	にんじん たまねぎ あわびたけのしんめ こまつな にんにく カリフラワー キャベツ コーン まっちゃんパウダー	スパゲティ バター さとう べにばなあぶら こむぎこ	小 567 1.8 中 718 2.4
23	金 よしわしょくざいたっぷりハヤシライス ぎゅうにゅう だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん まいたけ あわびたけのしんめ さやいんげん トマト(缶) にんにく セロリ だいこん こまつな	こめ おおむぎ こめあぶら バター こむぎこ さとう べにばなあぶら しろごま	小 586 1.9 中 746 2.4
26	月 ★R7ひろしま給食メニュー★ ひろしまなどたこのカレーピラフ ぎゅうにゅう ひじきのごまネーズサラダ ぽんかん	ぎゅうにゅう たこ たまご ひじき まぐろのみずには	たまねぎ ひろしまなづけ レモン にんじん コーン こまつな ぽんかん	こめ さとう マヨネーズ しろごま	小 545 1.4 中 701 1.9
27	火 ★郷土料理(大分県)★ ごはん ぎゅうにゅう とりてん みそけんちんじる やせうま	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ きなこ	にんにく だいこん にんじん こんにゃく ごぼう えのきたけ ねぎ	こめ さとう こむぎこ なたねあぶら ごまあぶら	小 679 1.8 中 865 2.4
28	水 ★郷土料理(香川県)★ しつぽくうどん ぎゅうにゅう こんにゃくのしらあえ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ くきわかめ さつまあげ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう さやいんげん	うどん さといも しろごま さとう こめあぶら	小 537 4.0 中 682 5.7
29	木 ★郷土料理(島根県)★ すもし ぎゅうにゅう ぶたにくのみそしぐれ こまつなと大豆のおひたし	ぎゅうにゅう さば たまご ぶたにく みそ だいす わかめ かつおぶし	にんじん ほししいたけ たけのこ さやいんげん しょうが ごぼう しらたき こまつな	こめ さとう こめあぶら ごまあぶら	小 608 2.7 中 776 3.5

\*全国学校給食週間(1/24~1/30)にちなんで、  
1/26(月)~1/29(木)の給食には、西日本の郷土料理や特産物を取り入れています!

\*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1か月の平均摂取量(エネルギー、塩分)※( )は基準量			
小学校		中学校	
604 (650)	2.2 (1.9)	770 (830)	2.9 (2.4)