



1月 学校給食献立予定表



廿日市市立吉和学校給食センター

ひ 日・曜		こ 献 だ 立 め い		赤の食品		緑の食品		黄の食品		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）		ちから （ねつや力になる）		エネルギー （kcal）		えんぶん 塩分 （g）
				たんぱく質・無機質		ビタミン		たんすいかぶつ しぼう 炭水化物・脂肪				
		にく さかな たまご 肉・魚・卵など		やさい 野菜・くだものなど		ごはん・パン・めんなど						
7	水	★お正月料理・七草献立★ ななくさいりょうずに ゑうにう だてまき くらめ すれんこん		ぎうにう とりく かまぼこ たまご とうふ くらめ		にんじん だいこん はくさい ほしいたけ ななくさ れんこん		もち さとう		小	546	2.9
										中	694	3.8
8	木	★SDGsメニュー★ コッペパン ゑうにう クリームシチュー カリカリベーコンサラダ		ぎうにう とりく しろいんげんまめ なまクリーム ベーコン		たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ さやいんげん セロリ かぶ かぶのは コーン		パン じゃがいも こむぎこ パター 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 ゑうにう ぶりのてりやき だいこんおろし はくさいのおかかあえ しらたまぜんざい		ぎうにう 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 しらたまこ		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 ゑうにう かぶのとりみじる		ぎうにう ゑうにく 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 でんぷん		小	596	1.8
										中	760	2.4
14	水	★今月のみそ汁・SDGsメニュー★ ごはん ゑうにう だいずのいそに 1月のみそしる にぼしのつくだに		ぎうにう だいず とりく ひじき さつまあげ なまあげ みそ にぼし		こんにやく 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 ゑうにう ポテトサラダ きなこあげパン		ぎうにう 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 ゑうにう とりだんごなべ ぶどうゼリー		ぎうにう しらすぼし とりく 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 でんぷん はるさめ うどん さとう		小	—	—
										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 ゑうにう ツナサラダ チーズハットク		ぎうにう ぶたにく まぐろのみずに 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 パター ベにばなあぶら 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 ゑうにう ちくわのかりかりやき ほうれんそうとキャベツのごまあえ びしゅなべ		ぎうにう ちくわ あおのり ぶたにく とりく		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 ゑうにう すましじる		ぎうにう 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 ゑうにう カリフラワーのサラダ まっちゃんのケーキ		ぎうにう ベーコン チーズ まぐろのみずに 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 パター さとう ベにばなあぶら こむぎこ		小	567	1.8
										中	718	2.4
23	金	よしわしよくざいたつぷりハヤシライス ぎうにう だいこんサラダ		ぎうにう 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★ ひろしまなとたこのカレーピラフ ゑうにう ひじきのごまネーズサラダ ぽんかん		ぎうにう たこ たまご ひじき まぐろのみずに		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 ゑうにう とりてん みそけんちんじる やせうま		ぎうにう とりく 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 こんにやく 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）★ しっぽくうどん ゑうにう こんにやくのしらあえ くきわかめのきんぴら		ぎうにう 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 こんにやく 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）★ すもじ ゑうにう ぶたにくのみそしぐれ こまつなと大豆のおひたし		ぎうにう さば たまご ぶたにく みそ だいず わかめ かつおぶし		にんじん ほしいたけ 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)