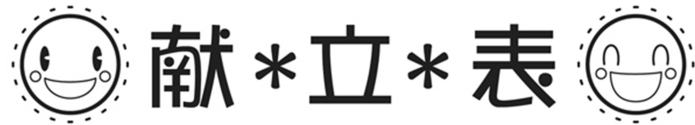


＜月平均＞エネルギー	726kcal
たんぱく質	31.6g 脂質 22.9g
食塩相当量	2.7g



令和8年 1月



甘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) ﾀﾊﾞｸ (g)	食 品 名 と そ の は た ら き			こんだて 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 (水)	ひよこまめの チキンカレー ライス	牛乳	かみかみサラダ	770 25.5	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 ペコばなあぶら	牛乳 とりにく ヨーグルト(チ) しらすばし ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン みずな りんご	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。楽しみにしててくださいね。今日は、ご飯の部門で、小学校中学校ともに人気のあった「カレーライス」です。
8 (木)	パインパン	牛乳	はくさいいり シチュー ごぼうのサラダ みかん	730 26.8	ﾊﾝ さとう じゃがいも バター(チ) こむぎこ ペコばなあぶら ごまあぶら ごま	牛乳 とりにく しろいんげんまめ ツナ	〔パイン〕 たまねぎ はくさい にんじん しょうが ごぼう こまつな みかん	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「パインパン」です。「パインパン」は値段が高く、年に数回しか登場しないパンですが、毎年、「卒業前にもう一度食べたいメニュー」に上がってくるパンです。
9 (金)	むぎごはん	牛乳	ぶりのてりやき だいこんの あまずづけ だんごじる	779 34.6	こめ むぎ さとう さつまいも しらたまこ	牛乳 ぶり とりにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ	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」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せう
13 (火)	ひろしまな スパゲティ	牛乳	だいこんのサラダ ヨーグルト	710 30.8	スパゲティ(コ) さとう オリーブあぶら バター(チ) マヨネーズ(タ) ごま	牛乳 ベーコン えび ツナ ヨーグルト(チ)	たまねぎ にんじん にんにく ひろしまなづけ しめじ だいこん みずな	今日は、広島県の特産物「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ひとつ、他は信州の野沢菜漬、九州の高菜漬です。少しピリツとした風味が良いですね。
14 (水)	給 食 は あ り ま せ ん							
15 (木)	セルフ ツナポテサンド	牛乳	ミネストローネ りんご	673 25.5	ﾊﾝ マヨネーズ(タ) じゃがいも マカロニ(コ) オリーブあぶら	牛乳 ぶたにく ツナ しろいんげんまめ	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト(缶) りんご	「ミネストローネ」は、トマトを使ったイタリアのスープです。日本でいうと、「みそ汁」と同じくらいイタリアではおなじみの料理で、「ミネストローネ」はイタリア語で「具たくさん」という意味です。
16 (金)	むぎごはん	牛乳	とりにくとレバーの あげに のっぺいじる	738 31.6	こめ むぎ さとう こめこ あぶら ごま さといも でんぷん	牛乳 とりにく ぶたレバー とうふ あぶらあげ	しょうが ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん	「レバー」には、鉄が多く含まれています。鉄は血液を作るために大切な栄養素で、成長期には特に必要です。鶏肉と一緒に揚げて食べやすくしています。レバーの苦手な人も残さず食べましょう。
19 (月)	むぎごはん いりに	牛乳	なまあげの ちゅうかに はるさめサラダ	766 33.4	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん ごま はるさめ あぶら	牛乳 ぶたにく みそ なまあげ かえりいりに ロースハム たまご	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく にら しょうが こまつな	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に、広島県でとれたかえりいりを出しています。かえりいりを釜で煮たあと、砂糖・しょうゆで味付けします。
20 (火)	わかめごはん (すくなめ) きつねうどん	牛乳	ごもくまめ	682 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	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「きつねうどん」です。「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。
21 (水)	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐・ ナムル みかん	754 32.0	こめ むぎ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ しらすばし	ほししいたけ 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 みかん	「みかん」はビタミンCが多く含まれていて、風邪予防に効果があります。そのまま食べる実の部分と同じくらい、皮や白いせんいの部分にビタミンCが含まれています。中の皮も一緒に食べましょう。
22 (木)	コロッケ バーガー	牛乳	やさいスープ	743 29.3	ﾊﾝ さとう じゃがいも こむぎこ ﾊﾝ こ あぶら	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく 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 しょうが チンゲンサイ	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。給食室で手作りしたコロッケ、ゆでキャベツをパンにはさんで食べます。
23 (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 さといも 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。これらは血の流れをよくしたり、記憶力を高めたしてくれます。
26 (月)	むぎごはん	牛乳	くじらのオーロラに ゆでキャベツ さつまじる	740 38.1	こめ むぎ あぶら こめこ さとう さつまいも	牛乳 くじらにく とりにく みそ あぶらあげ	こんにやく しょうが キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	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、昔懐かしの料理などを出していきます。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」を使った料理です。残さず食べましょう。
27 (火)	広島菜漬入り シャキッと ガバオライス	牛乳	さいきじる ぼんかん	795 34.8	こめ むぎ さとう あぶら さといも ごまあぶら	牛乳 とりにく とうふ	ひろしまなづけ たまねぎ ピーマン にんじん にんにく だいこん ごぼう しろねぎ しゅんぎく ゆず ぼんかん	今日の「広島菜漬入りシャキッとガバオライス」は今年度「ひろしま給食」のメニューの一つで、廿日市中学校の生徒の考えたメニューです。「佐伯汁」は、佐伯地域で考え出された郷土料理です。
28 (水)	かきめし	牛乳	とんじる きりぼしだいこんの すのものの	608 28.3	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	牛乳 かき ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ちくわ しらすばし	こんにやく にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん きりぼしだいこん キャベツ ねぎ みずな	今日は、廿日市の地御前であつた「かき」を使った「かき飯」です。今年の広島のかきの歴史的不漁の中、「子どもたちに地元のかきを味わってもらいたい」と安価な値段で、優先して準備してくださいました。感謝して地元の味を味わってください。
29 (木)	コッペパン いちごジャム	牛乳	ひろしま トントレモン はくさいのスープ	709 32.1	ﾊﾝ こめこ でんぷん あぶら さとう いちごジャム	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが レモン はくさい	「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めのとっ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。
30 (金)	むぎごはん	牛乳	さけのしおやき こまつなとだいずの おひたし すいとん	700 40.1	こめ むぎ さとう さといも こむぎこ こめこ	牛乳 さけ だいず わかめ かつおぶし あぶらあげ みそ	こまつな はくさい たまねぎ なましいたけ ねぎ	今日の「すいとん」は食べ物が少ない頃に食べられていた料理です。戦時中～戦後にかけては食糧難だったため、水でゆるめ煮いた小麦粉を汁または味のない湯に落として食べられていました。「鮭の塩焼き」は「リクエストメニュー」でもあります。

※ [] 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、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に配慮し、毎月の献立予定表（本表）に、使用している食品名を書いています。特に表示を義務付けられている食品（卵）、「卵」(卵)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。尚、「ピーナッツ、くるみ、そば、かき」そのものにおいては、給食では使用していません。また、しょうゆなど調味料については、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)

