

＜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



廿日市市立佐伯中学校

令和8年 1月

# 献\*立\*表

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 (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	ごめ むぎ じゃかいも さとう あぶら はちみつ こむぎこ バター(チ) アーモンド べにばなあぶら	牛乳 とりにく ヨーグルト(チ) しらすぼし ひよこまめ	にんにく しうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン みずなりんご	しょうがく ねんせい ちやかく ねんせい そつぎょうえい 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	パン さとう じゃかいも バター(チ) こむぎこ べにばなあぶら 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 しうが ごぼう こまつなみかん	きょう きゅうしく そつぎょうえい いちどた 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 たいこんの あまずづけ だんごじる	779 34.6	ごめ 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	がつ にち かみからん しゅうづ あいだ ひざ かみち 1月11日は「鏡開き」とって、お正月の間、飾っていた鏡餅 おぞうに 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。
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	きょう ひらしまな どさんぶつ ひらしまな づ つか ひらしまな づ ほんせいたい なづ ひと ほんせいたい なづ 広島菜漬けは日本三大菜漬けの一つで、他は信州の野沢菜漬 け、九州の高菜漬けです。少しリッ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 ツナボテサンド	牛乳	ミネストローネ りんご	673 25.5	パン マヨネーズ(タ) じゃかいも 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」や「トマトスープ」など、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 のつpeiじる	738 31.6	ごめ むぎ さとう こめこ あぶら ごま さといも でんぶん	牛乳 とりにく ぶたレバー とうふ あぶらあげ	しうが ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん	てつ おとく ふく てつけつき つく 「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。皮と一緒に揚げて 食べやすくなっています。レバーの苦手な人は残さず食べましょう。
19 (月)	むぎごはん いりこ	牛乳	なまあげの ちゅうかに はるさめサラダ	766 33.4	ごめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごま はるさめ あぶら	牛乳 ぶたにく みそ なまあげ かえりいりこ 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 しうが こまつな	まいづる しょくいく ひ きゅうしく しょくいく 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 の日前後に、広島県でとれたかえりいこを出しています。かえりい こに豆で煎ったあと、砂糖・ショウガで味付けします。
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	ごめ 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 だいいず こんぶ とりにく	こんにゃく たまねぎ にんじん しめじ ねぎ たけのこ ごぼう	きょう かねくよく そつぎょうえい いちどた 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・ショウガ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	マーボーどうふ ナムル みかん	754 32.0	ごめ むぎ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ しらすぼし	ほししいたけ たけのこ しうが 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、皮や白いせんの部 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	パン さとう じゃかいも こむぎこ パンこ 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 しうが チングンサイ	きょう きゅうしく そつぎょうえい いちどた 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 室で手作れたコロッケ、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	ごめ 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	こんにゃく ねぎ はくさい さば みそ しうが ごぼう にんじん	さばのようによく背中の青い魚には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、記憶力を高めたりしてくれます。
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	ごめ 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	こんにゃく しうが キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	まいど がつ か にち せんぐく ひ せんぐく ひ ひらしまごはん 毎月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 ガパオライス	牛乳	さいきじる ぽんかん	795 34.8	ごめ 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 しゆんぎく ゆず ぽんかん	きょう ひろしま なづけ 今日の「広島菜漬入りシャキッとガパオライス」は年度「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	608 28.3	ごめ むぎ さとう じゃかいも ごま	牛乳 かき ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ちくわ しらすぼし	こんにゃく 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	きょう はつかいち じ ぜん つかめし 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。 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)	コツペパン いちごジャム	牛乳	ひろしま トントンレモン はくさいのスープ	709 32.1	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 たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく しうが レモン はくさい	「ひろしまトントンレモン」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 こまつなとだいいずの おひたし すいとん	700 40.1	ごめ むぎ さとう さといも こむぎこ こめこ	牛乳 さけ だいizu 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	きょう たの すぐ ころ た 今日の「すいとん」は食べ物が少なかった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 く溶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」も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た「卵」(アレルギー)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、かに」そのものにおいては、給食では使用していません。また、しうがいについても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）

