



学校給食献立予定表

今月は
行事食や郷土料理を
取り入れた献立です。

平成31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 しないさん 廿日市市内産 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	脂質 (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		
						基準値 (小) 648 (中) 820	基準値 (小) 19.8 (中) 25.5
8・火	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき こうはくなます ずうに		ごはん あぶら さとう でんぷん さといも しらたまだんご	牛乳 ぶり しらすばし あぶらあげ	だいこん にんじん ゆず ごぼう しめじ ねぎ	(小) 689 (中) 828	19.4 22.1
9・水	ちゅうかどんぶり 牛乳 もやしとこまつなのナムル		ごはん ごまあぶら さとう でんぷん しろごま	牛乳 ぶたにく えび いか わかめ	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく もやし こまつな	562 678	12.0 13.4
10・木	コッペパン 牛乳 ふゆやさいのクリームに ごぼうのサラダ		パン じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら さとう べにばなあぶら しろごま	牛乳 ベーコン こなチーズ まぐろのみずに しろいんげんまめのペースト	にんじん たまねぎ にんにく かぶ ブロッコリー ごぼう だいこん	658 829	24.7 30.1
11・金	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ ゆでキャベツ かきたまじる		ごはん こむぎこ でんぷん あぶら	牛乳 とりにく たまご もずく とうふ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん まいたけ はくさい ねぎ	655 799	19.4 22.9
15・火	こくとうパン 牛乳 すきやきうどん だいこんとほうれんそうのごまあえ		パン(くろざとう) うどん あぶら さとう ごまあぶら しろごま	牛乳 ぶたにく なまあげ かまぼこ	こんにゃく にんじん たまねぎ もやし はくさい しろねぎ だいこん ほうれんそう	574 736	16.4 19.4
16・水	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ こまつなとだいずのおひたし みそしる		ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう さつまいも	牛乳 ちくわ あおのり だいず わかめ とうふ みそ	にんじん こまつな もやし ごぼう えのきたけ たまねぎ ねぎ	651 803	15.6 18.0
☆ 17・木	ロールパン 牛乳 チリコンカン ひじきのマリネ みかん		パン(さとう バター) さとう べにばなあぶら	(たまご) 牛乳 ぶたにく きんときまめ ひじき ロースハム	たまねぎ ★にんじん にんにく トマト(缶) パセリ みずな みかん	650 818	20.0 23.9
18・金	ごはん 牛乳 ちくぜんに きりぼしだいこんのすのもの アーモンドいりこ		ごはん さといも さとう しろごま ごまあぶら あぶら アーモンド	牛乳 とりにく なまあげ こんぶ しらすばし かえりいりこ	さいいんげん にんじん こんにゃく れんこん ごぼう なましいたけ きりぼしだいこん ほうれんそう	611 736	14.6 16.6
21・月	ふわふわどんぶり 牛乳 こまつなのくるみあえ		ごはん さとう でんぷん くるみ しろごま ねりごま	牛乳 とうふ ぶたにく たまご しらすばし	しょうが にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ こまつな	635 769	19.1 22.5
22・火	ごはん 牛乳 さばのしおやき だいこんおろし くきわかめのきんぴら		ごはん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 さば なまあげ さつまあげ くきわかめ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん さいいんげん	610 755	19.1 24.1
23・水	ドライカレー 牛乳 かみかみサラダ		ごはん バター アーモンド しろごま さとう べにばなあぶら	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ロースハム しらすばし	たまねぎ にんじん コーン にんにく ほうれんそう キャベツ	640 791	17.8 20.8
☀ 24・木	コッペパン 牛乳 ひろしまトントレモン おたからはっけんチャウダー		パン でんぷん こめこ あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	牛乳 ぶたにく あさり ベーコン なまクリーム	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが レモン なましいたけ はくさい こまつな	682 859	25.4 31.1
♡ 25・金	ごはん 牛乳 にぎめ(広島県西部) キャベツとしめじのおかかあえ ぼんかん		ごはん さといも さとう	牛乳 あずき なまあげ ちくわ かつおぶし	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん キャベツ しめじ もやし ほうれんそう ぼんかん	611 734	12.5 14.1
28・月	むぎごはん 牛乳 さけのしおやき ひろしまなづけ みそすいとん		ごはん(むぎ) あぶら しろごま じゃがいも こむぎこ	牛乳 さけ あぶらあげ みそ しろみそ	ひろしまなづけ はくさい たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	605 759	16.4 20.5
29・火	ミニコッペパン 牛乳 ソフトめんのみートソース コーンサラダ		パン スパゲティ こむぎこ あぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく まぐろのみずに しらすばし	たまねぎ にんじん さいいんげん コーン キャベツ みずな	648 802	15.9 18.4
30・水	ごはん 牛乳 くじらのたつたあげ こふきいも とうふじる		ごはん こむぎこ あぶら でんぷん じゃがいも	牛乳 くじら とうふ わかめ あぶらあげ	にんにく しょうが パセリ にんじん たまねぎ なましいたけ ねぎ	646 783	16.4 18.8
31・木	セルフたまごサンド 牛乳 ミネストローネ りんご		パン さとう じゃがいも あぶら 〔マヨネーズ〕	牛乳 たまご しろいんげんまめ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト(缶) りんご	636 795	27.1 32.7

※()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申し出ください。

※ エネルギーと脂質の基準値及び摂取量を表示しています。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、念のため家で一度食べさせておくなど、ご配慮ください。

1月24日から30日は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日から30日」が全国学校給食週間となっています。

- 24日(木) 広島県産・廿日市産の食材がたくさん入った「ひろしま給食」です。広島ならではの給食メニュー「ひろしま給食」の取組は平成25年からスタートしました。「ひろしまトントレモン」は、ひろしま給食が始まった年の料理で、豚肉を揚げて、広島県特産のレモンなどを使ったレモン風味のソースをからめた料理です。「お宝甘けんチャウダー」は、廿日市産のあさり・生しいたけ・小松菜の3つのお宝が入ったチャウダーです。
- 25日(金)「煮ごめ」は広島県西部に伝わる郷土料理で、ごぼうや大根などの冬野菜をさいの目に切って小豆と一緒に煮た料理です。1月の仏教にまつわる行事食として食べられてきました。最近の給食では月に1回程度、いろいろな郷土料理が登場します。
- 28日(月)「すいとん」は昭和20年・30年の食べ物の少ない頃、小麦粉を水でこねて、みそ汁に入れて食べられていた料理です。
- 29日(火)「ソフト麺」は昭和40年頃、食べられていた料理です。この頃からソフト麺が給食で使われ始めました。
- 30日(水) 昭和50年頃、豚肉や牛肉などがまだ十分になかった頃は、「くじら」は大切なたんぱく源でした。また、昭和51年から米飯給食が開始されました。

くわしくは各クラスに
届けるメッセージを
みてね！