



1月 学校給食献立予定表

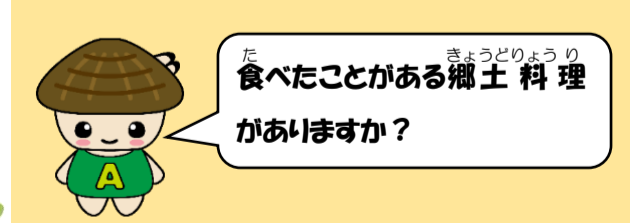


廿日市市立大野学校給食センター

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー) 基準値 (小) 650 (中) 830	塩分(グラム) 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
		黄(き) ねつや力のもとになる	赤(あか) 体をつくる	緑(みどり) 体の調子をととのえる		
7・金	ごはん 牛乳 ぶりのからあげ こうはくなます ななくさじる ★おせち料理献立	こめ でんぶん なたねあぶら さとう さといも	牛乳 ぶり とりにく あぶらあげ	しょうが だいこん ゆず きんときになんじん になんじん かぶ はくさい せり	683 881	1.4 1.9
11・火	ひじきごはん 牛乳 きりぼしだいこんのすのもの しらたまどうに ★鏡開き	こめ さとう こめあぶら ごまあぶら しらたまもち	牛乳 ぶたにく ひじき あぶらあげ ツナ こんぶ とりにく かまぼこ	になんじん ごぼう たまねぎ きりぼしだいこん はくさい ほうれんそう みつば	564 723	2.9 3.7
12・水	ひろしまたっぴりビビンバ 牛乳 ワントンスープ ★ひろしま給食の日	こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも ワントンピー こめあぶら	牛乳 ぶたにく しらすぼし たまご とりにく	はくさいキムチ になんにく ひろしまなづけ たまねぎ こまつな ねぎ きくらげ みすな	613 786	1.8 2.3
13・木	コッペパン 牛乳 はくさいのクリームに ごぼうサラダ	パン マカロニ じゃがいも バター こむぎこ さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン チーズ しろいんげんまめのペースト スキムミルク ハム	しめじ たまねぎ になんじん はくさい チンゲンサイ ごぼう こまつな	660 846	2.6 3.5
14・金	ごはん 牛乳 ★郷土料理の白(西部地域) ししゃものいそべあげ キャベツのごまあえ にこめ	こめ こむぎこ さとう なたねあぶら ごま ねりごま さといも	牛乳 ししゃも あおのり ちくわ あずき なまあげ	キャベツ えのきたけ になんじん ごぼう こんにゃく だいこん	693 893	1.7 2.1
17・月	ごはん 牛乳 チキンカツ ブロッコリーのおかかあえ みそしる	こめ こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう こめあぶら	牛乳 とりにく かつおぶし とうふ わかめ みそ	になんにく しょうが コーン ブロッコリー たまねぎ になんじん えのきたけ ねぎ	696 895	2.0 2.6
18・火	コッペパン 牛乳 わふうカレーうどん だいこんとハムのサラダ	パン うどん じゃがいも でんぶん ごまあぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ ハム チーズ	たまねぎ になんじん ねぎ ほししいたけ だいこん キャベツ	608 727	2.8 3.5
19・水	むぎごはん 牛乳 だいすいりいそに アーモンドあえ ★食育の白 かむかむ献立	こめ(おおむぎ) さとう じゃがいも こめあぶら アーモンド	牛乳 だいす とりにく ひじき さつまあげ ちくわ	こんにゃく になんじん たまねぎ ごぼう ほうれんそう もやし	608 794	1.5 1.8
20・木	コッペパン 牛乳 ミートどうふ コーンサラダ ★食べようテイ	パン オリーブあぶら でんぶん さとう べにばなあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく こなチーズ	たまねぎ になんじん パセリ になんにく トマト コーン キャベツ	601 767	3.1 4.0
21・金	ごはん 牛乳 さばのてりやき こまつなのおひたし もずくのかきたまじる 卵除去食	こめ さとう ごま でんぶん	牛乳 さば かつおぶし たまご もずく とうふ	こまつな もやし たまねぎ まいたけ ねぎ	659 844	2.0 2.5
24・月	ごはん 牛乳 おおひら はるさめのすのもの 山口県	こめ さといも こめあぶら さとう はるさめ べにばなあぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ こうやどうふ ちくわ しらすぼし	れんこん だいこん ごぼう ほししいたけ になんじん さやいんげん ほうれんそう	587 752	1.4 1.8
25・火	コッペパン 牛乳 ひるぜんやきそば フルーツポンチ 岡山県	パン ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま くらざとう	牛乳 とりにく みそ	たまねぎ キャベツ りんご になんじん きくらげ もも缶 しょうが になんにく パナナ パイン缶 みかん缶	593 775	2.1 2.9
26・水	ごはん 牛乳 たらのゆうあんやき くきわかめのきんぴら いずもぜんざい 鳥根県	こめ さとう ごま こめあぶら ごまあぶら しらたまもち	牛乳 たら ぶたにく くきわかめ さつまあげ あずき	ゆず ごぼう こんにゃく になんじん	700 902	2.6 3.2
27・木	ツイストパン 牛乳 カキフライ〔1食用お好みソース〕 ゆでキャベツ やさいスープ 広島県	パン(さとう、バター) こむぎこ こめあぶら なたねあぶら パンこ じゃがいも	牛乳 カキ ウインナー	キャベツ になんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー	721 924	3.2 4.3
28・金	どんどろけめし 牛乳 たまごやき ながいもとしろねぎのさわにわん 鳥取県	こめ ごま さとう ごまあぶら ながいも じゃがいも こめあぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ ツナ たまご ぶたにく	になんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ だいこん えのきたけ しろねぎ	575 743	2.8 3.6
31・月	ごはん 牛乳 にこみおでん もやしのちゅうかあえ ぼんかん 卵除去食	こめ さとう ごま ごまあぶら	牛乳 ぎゅうにく ちくわ さつまあげ なまあげ うずらたまご	だいこん こんにゃく こまつな もやし になんじん ぼんかん	645 818	1.8 2.2

給食週間「郷土料理で中国5県巡り!!」

- * () は、パン、ごはんに入っている材料、[] は1食用小袋のものです。
- * 詳しい材料が示してある、「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、担任の先生までお申し出ください。
- * エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。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。
- * アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。
- * 毎月19日は「食育の日」です。かむかむ献立です。
- * 25日(火)の焼きそばの麺は同じ製造ラインで、卵を使った麺、そばを製造しています。



学校給食週間 献立一口メモ

山口県
「**大平**」・・・山口県東部の郷土料理です。岩国市特産のれんこんも入った汁気の多い煮物です。お祝いの席などで食べられる料理で、大きな平たいお椀に盛ることから「大平」という名前がついたそうです。

岡山県
「**ひるぜん焼きそば**」・・・岡山県のご当地焼きそばです。具には鶏肉やキャベツを使い、みそダレで味付けしているのが特徴です。

鳥根県
「**出雲ぜんざい**」・・・鳥根県出雲市はぜんざいの発祥の地といわれています。

広島県
「**カキフライ**」・・・広島県の冬といえばカキですね。地元大野産のカキを使ったカキフライです。食べ慣れたこのお好みソースをかけて食べてください。

鳥取県
「**どんどろけ飯**」・・・どんな料理なのかな? と不思議に思う料理名ですね。どんどろけ飯は、豆腐が入ったしょうゆ味の炊き込みご飯です。鶏肉や野菜も入るので、鶏五目飯に似た味です。「どんどろけ」とは鳥取県中部の方言で、雷のことをいいます。豆腐を炒めるバリバリという音が雷に似ていることからこの名前がついたそうです。