



# 1月 学校給食献立予定表



あけましておめでとうございます！

令和4年12月23日  
廿日市市立吉和学校給食センター

日・曜	献立名	黄の食品 (ねつや力になる)	赤の食品 (体をつくる)	緑の食品 (体のちようしをととのえる)	だし・調味料等	栄養量	
		炭水化物・脂肪 ごはん, パン, めんなど	たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・など	ビタミン 野菜, くだもの など		エネルギー (kcal)	塩分 (g)
10 火	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのごまみそいため のっぺいじる みかん	こめ こんあぶら さとう ごま でんぷん さといも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまあげ(あつあげ) みそ とりにく	たまねぎ にんじん しょうが りょくとうもやし こまつな ごぼう しめじ こんにやく ねぎ みかん	しょうゆ さけ こんぶ かつおぶし みりん しお	小 601 中 764	1.8 2.4
11 水	★お正月・鏡開きメニュー★ ぞうに ぎゅうにゅう だてまき くろまめ すれんこん みかんゼリー	もち さとう	とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう たまご とうふ くろまめ	にんじん だいこん はくさい ほししいたけ みつば れんこん みかんゼリー	こんぶ かつおぶし しょうゆ みりん しお さけ す	小 543 中 689	2.8 3.6
12 木	こくとうパン ぎゅうにゅう ポトフ カリフラワーのサラダ	こくとうパン さとう じゃがいも べにばなあぶら	ぎゅうにゅう ウインナー まぐろのみずに(ツナ)	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ こまつな コーン かぶ あわびたけのしめ グリーンピース カリフラワー	ワイン とりがら セロリ ローリエ しょうゆ しお みりん こしょう す	小 555 中 705	2.3 3.0
13 金	★中3リクエストメニュー★ わさびはづけのチャーハン ぎゅうにゅう いしかりじる <u>れんこんチップス</u>	こめ むぎ さとう こめあぶら ごまあぶら なたねあぶら(あげあぶら)	しらすほし たまご ぎゅうにゅう さけ とうふ しろみそ	わさびはづけ はくさい しめじ にんじん しろねぎ れんこん	しお こんぶ しょうゆ こしょう	小 579 中 738	2.6 3.5
16 月	★中3リクエストメニュー★ チャプチェどんぶり ぎゅうにゅう <u>わかめスープ</u> りんご	こめ むぎ はるさめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな えのき ねぎ りんご	しょうゆ さけ こんぶ しお こしょう	小 549 中 700	2.1 2.7
17 火	★和食を食べようメニュー★ ミルククイーン ぎゅうにゅう ぶりのゆうあんやき はくさいのうめおかかあえ にごめ【安芸地域】	こめ(ミルククイーン) さとう さといも	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし あずき なまあげ(あつあげ)	ゆず はくさい うめほし こんにやく だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ	みりん さけ しょうゆ こんぶ	小 640 中 817	1.6 2.0
18 水	★カムカムミニングメニュー★ <u>食育の日</u> かきめし【広島県沿岸部】 ぎゅうにゅう ゆきけし【庄原市】 だいこんとわかめのすのもの	こめ しらたまご こめこ(じょうしんこ) さとう ごま	かき あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ ちくわ しらすほし	にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ はくさい ほうれんそう だいこん	こんぶ しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし す	小 565 中 716	3.0 4.0
19 木	★中3リクエストメニュー★ ツイストパン ぎゅうにゅう <u>クリーンシチュウ</u> ツナサラダ	ツイストパン じゃがいも こむぎこ パター さとう ごま べにばなあぶら	ぎゅうにゅう とりにく まぐろのみずに(ツナ) わかめ	たまねぎ グリンピース にんじん こまつな だいこん あわびたけのしめ クリームコーン(缶)	とりがら セロリ ローリエ しお こしょう しょうゆ す	小 633 中 810	2.9 3.9
20 金	★鍋給食メニュー★ なめし ぎゅうにゅう とりだんごなべ ぶどうゼリー	こめ むぎ ごま でんぷん はるさめ うどん さとう	しらすほし ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ かんとん	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	しお さけ かつおぶし しょうゆ	小 606 中 774	2.5 3.5
23 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ジャージャンとうふ ツナとはるさめのちゅうかサラダ	こめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ(あつあげ) みそ まぐろのみずに(ツナ)	キャベツ たまねぎ きくらげ にんじん こまつな はくさい しょうが りょくとうもやし	トウバンジャン しょうゆ さけ カキエキス す	小 591 中 754	1.8 2.6
24 火	★中3リクエストメニュー★ カレーピラフ ぎゅうにゅう じゃがいもとまめのポタージュ <u>フルーツのヨーグルトあえ</u>	こめ むぎ バター じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう てぼうまめ なまクリーム チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん あわびたけのしめ グリーンピース パセリ みかん(缶) もも(缶)	しお こしょう カレー ワイン とりがら セロリ ローリエ	小 621 中 793	1.4 1.9
25 水	★受験生応援メニュー★ カツどん ぎゅうにゅう すましじる みかん	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう ふ なたねあぶら(あげあぶら)	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とうふ わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース えのき みつば みかん	しお こしょう みりん しょうゆ こんぶ かつおぶし	小 675 中 866	2.1 2.7
26 木	★料理力メニュー★ ごはん くるみじゃこつくだに ぎゅうにゅう びしゅなべ【東広島市】 ほうれんそうとだいずのおひたし	こめ くるみ さとう	しらすほし かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず わかめ	はくさい たまねぎ にんじん いとこんにやく しめじ りょくとうもやし しろねぎ ピーマン ほうれんそう	みりん しょうゆ しお こしょう さけ	小 565 中 716	1.8 2.2
27 金	★中3リクエストメニュー★ よしわまい ぎゅうにゅう <u>あまごのからあげ</u> はくさいのあまづづけ <u>さいきじる【廿日市市】</u>	こめ(よしわまい) でんぷん なたねあぶら(あげあぶら) さとう こめあぶら さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう あまご とりにく とうふ	はくさい にんじん だいこん しゅんぎく ゆず	しお こしょう す さけ しょうゆ にほし こんぶ	小 581 中 740	1.9 2.5
30 月	★ひろしま給食・おたんじょうびメニュー★ S・さっぱりD・どうぞG・がつつりと SDGsビーフン ぎゅうにゅう あまなつサラダ フレンチトースト	ビーフン ごまあぶら アーモンド さとう しょくパン パター	たこ ペーコン ぎゅうにゅう たまご	トマト(缶) こまつな たまねぎ にんにく あまなつみかん(缶) キャベツ にんじん	しお こしょう しょうゆ みりん さけ す	小 567 中 725	1.6 2.2
31 火	★中3リクエストメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう <u>チキンなんばん</u> むしキャベツ たまねぎとじゃがいものみそしる	こめ でんぷん さとう なたねあぶら(あげあぶら) マヨネーズ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん ねぎ	しお こしょう す しょうゆ みりん にほし	小 738 中 952	2.9 3.9

\* 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

\* 斜め太字二重線は中3リクエスト給食メニューです。12~2月の間に順次取り入れる予定です。

\* 20日(金)は小学校スキー教室のため、中学校のみ給食があります。(小学校はお弁当をお願いします。)

\* 波線は広島県の郷土料理、【 】は郷土料理が伝わる地域です。\* 下線は令和4年度の「ひろしま給食」メニューです。



1か月の平均摂取量 ( ) は基準量			
小学校		中学校	
600 (650)	2.2 (2.0)	766 (830)	2.9 (2.5)

**全国学校給食週間** 1月24日(火)~30日(月)は全国学校給食週間です。全国学校給食週間にちなんで、1月の給食では、吉和地域や廿日市の  
 特産物(ミルククイーン、よしわまい、吉和米、あまご、わさび葉漬、あわび茸の新芽、牡蠣、みそ等)を使った料理や郷土料理(煮ごめ(安芸地域)、雪消し(庄原市)、牡蠣飯(広島県  
 沿岸部)、美酒鍋(東広島市)、佐伯汁(廿日市市(佐伯地域))を取り入れています。