



## 1月献立予定表

今月の献立目標

おせち料理や給食の歴史、宮島の郷土料理を知ろう



はつかいちしりつみやじましよう ちゅうがっこう

廿日市市立宮島小・中学校

はつかいちしりつみやじまがっこうくわうしょく

廿日市市立宮島学校給食センター

☆おせち料理 ★行事食 ♥広島県の郷土料理 ♥宮島の郷土料理 ◆ひろしま給食メニュー

日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	材 料 名			や さい 野 菜 の 量 (g)	栄 養 量 エネルギー(kcal)	ひとくちメモ	
		き し く ひ ん の 食 品	あ か し く ひ ん の 食 品	み ど り し く ひ ん の 食 品			◆令和7年度 宮島学園給食総選挙◆	
		おもにエネルギーのもと	おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと			今年度の給食総選挙の結果が出来ました。1月～3月の給食で出していきます。まず1月には3位～6位のメニューです。	
7 (水)	ごはん とうふとしらすのおとしあげ ☆たたきごぼう ★ななくさじる牛乳	ごめ なたねあぶら ごま きびさとう	とりにく とうふ、しらすぼし たまご だっしんふんにゅう あぶらあげ 牛乳	ねぎ しょが ごぼう にんじん かぶ だいこん はくさい せり	しょう 小	93	660 2.0	◆令和7年度 宮島学園給食総選挙◆
8 (木)	ごはん ★ぶりのてりやき ★すれんこん ★くろまめ ★しらたまぞうに牛乳	ごめ きびさとう でんぶん ごま しらたまもち	ぶり くろまめ とりにく かまぼこ 牛乳	れんこん ゆず はくさい きんときにんじん ほししいたけ みつば		126	846 2.4	今年度の給食総選挙の結果が出来ました。1月～3月の給食で出していきます。まず1月には3位～6位のメニューです。
9 (金)	かがみびら 【鏡開き献立】 とりそぼろんぶり はくさいのごますあえ ★せんざい牛乳	ごめ おおむぎ こめあぶら きびさとう ごま しらたまもち	とりにく たまご わかめ あずき 牛乳	しょが たまねぎ にんじん ねぎ はくさい こまつな	しょう 小	97	697 1.3	3位 あなごめし
13 (火)	むぎごはん ♡おこのみやき もずくスープ みかん 牛乳	ごめ おおむぎ ながいも こむぎこ こめあぶら じやがいも	ぶたにく いか たまご かつおぶし ぎょふん あおのり もずく 牛乳	キャベツ ねぎ たまねぎ えのきたけ にんじん みかん		131	895 1.8	4位 レモンサイダー寒
14 (水)	マー婆ーどんぶり ばんさんすう牛乳	ごめ おおむぎ ごまあぶら きびさとう でんぶん はるさめ こめあぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ ちくわ たまご 牛乳	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ しろねぎ しょが にんにく キャベツ	しょう 小	100	634 2.7	5位 お好み焼き
15 (木)	フィッシュバーガー(オーロラソース) コーンスープ レモンサイダーかん 牛乳	パン こむぎこ パンこ なたねあぶら マヨネーズ きびさとう じゃがいも バター さとう	たら たまご とりにく なまクリーム かんてん 牛乳	キャベツ コーン たまねぎ バセリ レモン		135	807 3.5	6位 納豆の変わり和え
16 (金)	ごはん きりぼしだいこんのたまごやき こまつなのおひたし ★にごめ 牛乳	ごめ きびさとう こめあぶら ごま さといも	ぶたにく たまご なまあげ あずき 牛乳	きりぼしだいこん しょが にんじん ねぎ こまつな ごぼう えんこん だいこん ほししいたけ こにんやく	しょう 小	129	624 1.6	◆ひろしま給食メニュー◆
19 (月)	【食育の日・和食の基本献立】 ごはん さわらのさいきょうやき こまつなのおひたし ♡さいきじる牛乳	ごめ きびさとう ごま さといも ごまあぶら	さわら みそ とりにく とうふ 牛乳	ほうれんそう えのきたけ にんじん だいこん しゅんぎく ゆず		174	800 2.0	今年度のひろしま給食メニューは、廿日市市から4品も選ばれています。すばらしいですね! 1月には統一メニューと廿日市中学校の生徒が考えたメニューを出します。
20 (火)	【百手祭の行事食】 ★ほうはん (だしきかけ にしめ こうはくなます) 牛乳	ごめ きびさとう さとう	だいす あおのり やきどうふ こんぶ かまぼこ にぼし 牛乳	たくあん だいこん きんときんじん ごぼう こにんやく	しょう 小	123	505 3.1	22日(木) 広島とベトナムを旅するサンド
21 (水)	ごはん まつかせやき ゆでさつまいも みそしる牛乳	ごめ でんぶん きびさとう ごま こめあぶら さつまいも	とりにく ぶたにく たまご みそ とうふ あぶらあげ わかめ 牛乳	たまねぎ ねぎ れんこん にんじん えのきたけ		166	638 4.3	広島レモンミーで世界へGO!
22 (木)	◆ひろしまとベトナムをたびするサンド ひろしまレモンミーでせかいへGO! さといものミネストローネ フルーツポンチ 牛乳	パン マヨネーズ きびさとう さといも オリーブあぶら	とりにく ぶたにく 牛乳	だいこん にんじん きゅうり レモン たまねぎ セロリー しめじ キャベツ にんにく トマト みかんかん バナナ バインかん ももかん	しょう 中	99	589 2.2	【統一メニュー】
23 (金)	みそラーメン とりのからあげ ゆでキャベツ りんご 牛乳	ちゅうかそば ごまあぶら でんぶん なたねあぶら	ぶたにく ちくわ みそ とりにく 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん コーン もやし ねぎ キャベツ りんご		134	755 2.9	28日(水) 広島菜とタコのカレーピラフ
26 (月)	ごはん はくさいなべ なつとうのかわりあえ ♥ちからもち 牛乳	ごめ マヨネーズ しらたまもち さとう でんぶんめん	とりにく とうふ、あぶらあげ なつとう チーズ のり きなこ 牛乳	はくさい えのきたけ にんじん みずな しろねぎ こまつな	しょう 小	119	681 1.4	◆全国学校給食週間◆
27 (火)	♡だいすうどん ♡こいわしのてんぷら だいこんのこんぶあえ みかん 牛乳	うどん きびさとう こむぎこ なたねあぶら	だいす かまぼこ あぶらあげ こいわし こんぶ 牛乳	ほししいたけ たまねぎ ねぎ だいこん みかん		45	637 3.4	1月24日～30日は、全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割について理解や関心を深め
28 (水)	◆ひろしまとタコのカレーピラフ チキンスープ マカロニサラダ 牛乳	ごめ おおむぎ オリーブあぶら こめあぶら マカロニ マヨネーズ	たこ たまご とりにく ハム チーズ 牛乳	たまねぎ ひろしまなづけ にんにく えのきたけ にんじん チンゲンサイ キャベツ コーン	しょう 中	127	603 3.4	る週間とされています。宮島学園の給食では、広島県や宮島の郷土料理を出します。
29 (木)	ごはん ひじきのゆかりりかけ ♡にくじやが ♡つきなます 牛乳	ごめ ごまあぶら ごま きびさとう じやがいも こめあぶら	ひじき しらすぼし ぶたにく みそ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ゆず いとこんにやく あかし		171	770 4.5	毎年、1月に宮島産のカキを使った、カキごはんとカキフライを出していますが、今年は育っていないということで、2月の給食での提供を検討中です。
30 (金)	♥あなごめし ♥せつかあえ さわにわん牛乳	ごめ きびさとう さとう こめあぶら でんぶん	あなご のり おから たまご ぶたにく 牛乳	みつば れんこん にんじん ほうれんそう ごぼう ほししいたけ えのきたけ だいこん ねぎ	しょう 中	98	588 2.6	◆宮島の行事食と郷土料理◆
	全 国 学 校 給 食 週 間					132	745 3.4	20日(火) ほうはん
								毎年1月20日に大元神社で行われる百手祭で食べられる料理です。食材の切り方、盛り付け方など、できるだけ同じように給食で提供します。
								26日(月) ちから餅
								豊臣秀吉が千層閣を建築する時に、働く人たちにふるまつたの料理です。当時貴重だった砂糖を餅のうえにかけ、働く人たちの労をねぎらったといわれています。
								30日(金) あなご飯・雪花和え
								駅弁からスタートしたあなご飯は、今では宮島の名物料理となっています。給食でも人気のメニューですね。おかげで見立てる雪花和えは、繊細で美しい料理です。宮島のお正月に食べられる郷土料理です。

※都合により献立内容を変更する場合があります。

ことし しょくせいかつ き げんき す  
今年も食生活に気をつけて、元気に過ごしましょう!