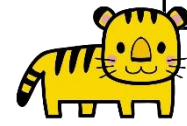


1月 学校給食献立予定表



あけましておめでとうございます！

令和4年1月7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	
		たんすいかぶつ しぼう 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)
7 金	おやこどんぶり ぎゅうにゅう じゃがいものさんばいず	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも ごま	とりにく たまご ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし ちくわ	ほしいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	けずりぶし みりん しょうゆ す しお	小 603 中 768	1.8 2.6
11 火	ひろしまオールスター★たんたんだんぶり ぎゅうにゅう ファンラータン だいこんのちゅうかふうづけ	こめ ごまあぶら さとう ごま ねりごま でんぷん	ぶたにく しらすぼし みそ ぎゅうにゅう とうふ たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ だいこん ひろしまなづけ コーン ゆず えのき チンゲンサイ	みりん トウバンジャン しょうゆ さけ しお す かエキス(オイスターソース) とりがら セロリ ローリエ こしょう	小 605 中 814	2.0 2.9
12 水	★お正月・鏡開きメニュー★ ぞうに ぎゅうにゅう はまちのゆうあんやき くらめ すれんこん	もち さとう	とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう はまち くらめ	にんじん だいこん はくさい ほしいたけ みつば ゆず れんこん	こんぶ かつおぶし しょうゆ みりん しお さけ す	小 539 中 684	3.0 3.8
13 木	コッペパン ぎゅうにゅう はくさいとまめのクリームに かぶとりんごのサラダ	コッペパン じゃがいも こむぎこ バター さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう てぼうまめ とりにく なまクリーム だっしふんにゅう(スキムミルク)	はくさい たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ グリーンピース かぶ りんご	ワイン とりがら セロリ ローリエ しお こしょう す	小 563 中 719	1.8 2.6
14 金	むぎごはん ぎゅうにゅう はっすん(えび入り) ほうれんそうのしらあえ	こめ むぎ さといも こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく えび とうふ しらすぼし しろみそ かまぼこ	にんじん たけのこ れんこん ごぼう こんにやく ほしいたけ さやいんげん ほうれんそう	にぼし さけ しょうゆ みりん しお	小 578 中 731	2.0 2.6
17 月	★受験生応援メニュー★ カツどん ぎゅうにゅう すましじる りんご	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう ふ なたねあぶら(揚げ油)	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 りんご	しお こしょう みりん しょうゆ こんぶ かつおぶし	小 643 中 823	2.3 2.9
18 火	ミルククイーン ぎゅうにゅう さかなのわさびパンこやき こまつなのソテー はくさいのスープ	こめ(ミルククイーン) マヨネーズ パンこ こめあぶら	ぎゅうにゅう メルルーサ	わさび こまつな パセリ りょくとうもやし はくさい たまねぎ にんじん きくらげ	しお こしょう しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小 566 中 718	1.7 2.4
19 水	★カムカムキングメニュー★ むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのコロコロマーポー もやしとこんぶのナムル	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ(厚揚げ) あかみそ みそ こんぶ しらすぼし	ほしいたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく りょくとうもやし	しょうゆ さけ とりがら セロリ ローリエ しお こしょう みりん トウバンジャン	小 642 中 826	2.7 3.6
20 木	ロールパン ぎゅうにゅう ポトフ ごぼうのゴマネーズサラダ	ロールパン じゃがいも ごま マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ウィンナー まぐろのみずに(ツナ)	にんじん たまねぎ かぶ キャベツ セロリ こまつな あわびたけのしんめ ごぼう グリーンピース コーン	ワイン とりがら セロリ ローリエ しょうゆ みりん しお こしょう す	小 627 中 803	2.6 3.4
21 金	かきめし ぎゅうにゅう とりにくとれんこんのきんぴら とんじる	こめ ごま こめあぶら さとう さといも	かき あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう れんこん ほしいたけ こんにやく さやいんげん だいこん ねぎ	こんぶ しょうゆ みりん さけ しお にぼし	小 546 中 693	3.0 4.3
24 月	★全国学校給食週間メニュー★ サフランライス ぎゅうにゅう バターチキンカレー カリフラワーのサラダ	こめ むぎ バター じゃがいも こめあぶら さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト なまクリーム まぐろのみずに(ツナ)	パセリ たまねぎ しめじ あわびたけのしんめ コーン グリーンピース カリフラワー にんにく しょうが トマト(缶) こまつな にんじん	サフラン しお しょうゆ カレーこ みりん とりがら ウスターソース セロリ ローリエ こしょう す	小 645 中 823	2.0 2.4
25 火	★中3リクエストメニュー★ よしわまい ぎゅうにゅう とりにくとカシューナッツのいためもの ワンタンスープ	こめ(よしわまい) さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも カシューナッツ ワンタンピー(ワタンの皮)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが コーン たまねぎ にんじん こまつな チンゲンサイ きくらげ りょくとうもやし	さけ しょうゆ しお とりがら セロリ ローリエ こしょう	小 666 中 852	2.3 3.3
26 水	★料理力メニュー★ むぎごはん ぎゅうにゅう ひろしまサーモンのからあげ ほうれんそうとはくさいのおひたし ごじる	こめ むぎ でんぷん なたねあぶら(揚げ油) さとう さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ひろしまサーモン かつおぶし だいたい みそ	ほうれんそう はくさい にんじん だいこん ねぎ なましいたけ しょうが	しお こしょう しょうゆ かつおぶし こんぶ	小 606 中 775	2.2 3.1
27 木	キムチチャーハン ぎゅうにゅう ぎゅうにくとトックのスープ にまめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら トック(もち) さとう	ぶたにく しらすぼし ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご うずらまめ	はくさいキムチ なましいたけ あわびたけのしんめ たまねぎ にんじん しろねぎ こまつな にんにく だいこん	しょうゆ こしょう とりがら セロリ ローリエ さけ しお	小 573 中 733	1.6 2.0
28 金	わかめしらすごはん ぎゅうにゅう ぶたにくだんごのみそちゃんこなべ フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ ごま でんぷん はるさめ	わかめ しらすぼし ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とうふ みそ ヨーグルト	たまねぎ しょうが はくさい にんじん みずな しめじ みかん(缶) パイン(缶) バナナ	しお しょうゆ こしょう こんぶ みりん	小 / 中 740	/ 2.8
31 月	★おたんじょうびメニュー★ ポロネーゼふうスパゲティ ぎゅうにゅう ポテトサラダ みかんとオレンジのゼリー	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも マヨネーズ さとう	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう かんてん まぐろのみずに(ツナ)	たまねぎ にんじん セロリ なましいたけ みかん(缶) あわびたけのしんめ パセリ にんにく トマト(缶) コーン オレンジジュース	ケチャップ しょうゆ しお ウスターソース ワイン こしょう とりがら セロリ ローリエ す	小 689 中 889	1.7 2.3

*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*下線は平成25～令和3年度のひろしま給食メニューです。

*斜め太字二重線は中3リクエストメニューです。1～2月の間に順次取り入れる予定です。

*28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。)



1か月の平均摂取量()は基準量			
小学校		中学校	
606 (650)	2.2 (2.0)	774 (830)	2.9 (2.5)

24日(月)～30日(日)は全国学校給食週間です。1月の給食では、廿日市市や吉和の特産物(牡蠣、広島サーモン、わさび)や広島県の郷土料理(かきめし、はっすん)を取り入れるとともに、世界の国の料理をテーマに献立を作成しています。

