





1月の献立目標 お正月料理を味わおう

予定献立表

曜日	こんだてめい	ざいりょうめい			ねつりょう	たんぱく	えんぶん	基本献立	ひとくちメモ
		あ か	き	み どり					
		ちやにくになるもの	ちからやねつになるもの	からだのちょうしをととのえるもの					
7金	ぎゅうにゅう、ごはん みそおでん ななくさいりょうい りんご	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ、あつあげ うすらたまご、みそ、こんぶ かつおぶし	こめ さといも さとう	にんじん、だいこん、こんにやく だいこんば、ななくさいミックス キャベツ、もやし りんご	(小)621 (中)784	22.7 28.0	2.0 2.4	お正月料理を味わおう!  お正月料理には健康や幸せへの願いが込められています。日本の食文化を伝えていきましょう。 ⑦ 今月の旬の食材 かぶ  葉にはβ-カロテンやビタミンC、カルシウムが豊富です。根の部分は、アミラーゼなどのでんぷん分解酵素を含んでおり、食物繊維も豊富なので、お腹の調子を整えてくれます。 ③ ⑥ 今月の郷土料理 31日(月) 呉汁 廿日市市吉和  大豆をすりつぶしたものを「呉(ご)」といい、「呉」をみそ汁に入れたものを「呉汁(ごじゆ)」といいます。体が温まり、寒い季節にはぴったりの料理です。 ① ☆ 受験生応援献立 21日(金) キンカツサンド  受験シーズン本番! 「がんばりぬく根性で受験に勝つ!」ように、願いを込めています。受験生のみなさん、頑張ってください! (^_^)!	
11火	ぎゅうにゅう、ごはん まつかぜやし いそかあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく、みそ ちりめん、のり とうふ	こめ パンこ、さとう あぶら、ごま	ねぎ、たまねぎ、しょうが こまつな、にんじん、キャベツ もやし、だいこん、ごぼう しいたけ、こんにやく、しろねぎ	583 736	27.6 34.4	1.7 2.3		
12水	ぎゅうにゅう、コッペパン かぶのシチュー こまつなとひじきのサラダ くわいのからあげ	ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム ツナ、ひじき	パン じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう、ごま	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、かぶ グリーンピース、こまつな、キャベツ レモン、くわい	628 804	23.8 29.9	2.3 3.3		
13木	ぎゅうにゅう ちらしずし しらたまごに くろまめ	ぎゅうにゅう ちくわ、あぶらあげ とりにく、かまぼこ くろまめ	こめ さとう しらたまもち	にんじん、さやえんどう れんこん、ごぼう、しいたけ こまつな、だいこん しめじ、はくさい	619 802	21.7 27.0	2.4 3.1		
14金	ぎゅうにゅう、ごはん あたたハマチtoレモンのていやき こうはくなます すましじる	ぎゅうにゅう あたたハマチtoレモン あぶらあげ、かまぼこ とうふ、わかめ	こめ さとう ごま	きんときにんじん だいこん、ゆず たまねぎ、えのきたけ	649 812	26.5 31.6	1.8 2.2		
17月	ぎゅうにゅう、ごはん じゃがいもにころろがし しゅんぎくのごまあえ たづくり	ぎゅうにゅう ぶたにく かえりいりこ	こめ じゃがいも、さとう あぶら ごま	にんじん、しょうが たまねぎ、こんにやく グリーンピース、しゅんぎく こまつな、キャベツ	631 798	24.5 30.2	1.5 1.9		
18火	ぎゅうにゅう ひろしまやさいでSDGs! えいようさんしょくまぜごはん とうふのちゅうかスープ りんごのケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく、とうふ たまご	こめ ごま、あぶら こむぎこ、さとう バター	こまつな、にんじん、ねぎ しょうが、しろねぎ、チンゲンサイ たまねぎ、もやし、きくらげ りんご、レモン	637 820	24.2 30.2	1.9 2.5		
19水	ぎゅうにゅう ポークカレーライス みずなとちりめんのサラダ ネーブル	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ、ちりめん	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう、ごま	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご みずな、だいこん ネーブル	616 789	20.1 24.7	1.9 2.4		
20木	ぎゅうにゅう、 ごはん さばのしおやき、だいこんおろし ほうれんそうとだいすのおひたし さといものみそしる	ぎゅうにゅう さば だいす、かつおぶし、わかめ とうふ、みそ	こめ さとう さといも	だいこん ほうれんそう、にんじん ねぎ、ごぼう、しめじ	641 804	29.5 35.7	2.6 3.2		
21金	ぎゅうにゅう キンカツサンド はくさいスープ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく、たまご ぶたにく	パン こむぎこ、パンこ、さとう あぶら、じゃがいも	キャベツ、にんじん ねぎ、はくさい えのきたけ、セロリー みかんジュース	690 853	32.1 38.6	2.8 3.7		
24月	ぎゅうにゅう、ごはん みずなのふりかけ かんさわらのさいきょうやし せんまいつけ かきたまじる	ぎゅうにゅう ちりめん さわら、みそ こんぶ とうふ、たまご、わかめ	こめ ごま あぶら さとう さといも でんぷん	みずな かぶ、ゆず にんじん、ねぎ たまねぎ、えのきたけ	647 813	29.0 34.8	2.3 2.9		
25火	ぎゅうにゅう、ごはん タイビーエン れんこんのからしマヨネーズあえ ネーブル	ぎゅうにゅう えび、いか、ぶたにく うすらたまご、ちくわ	こめ はるさめ、あぶら さとう、ごま、マヨネーズ	にんじん、ねぎ、しょうが たまねぎ、たけのこ、きくらげ キャベツ、もやし、こまつな れんこん、ネーブル	635 799	22.8 27.9	1.7 2.3		
26水	ぎゅうにゅう、ごはん くじらのたつたあげ レモンすあえ けんちょう	ぎゅうにゅう くじらにく とうふ	こめ さとう、でんぷん あぶら さといも	たまねぎ、しょうが、にんにく こまつな、キャベツ とうもろこし、レモン にんじん、だいこん、しめじ	682 868	28.4 35.2	1.8 2.4		
27木	ぎゅうにゅう とりめし おおいだのだんごじる こますあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ、みそ ツナ	こめ さとう、あぶら ワントンのかわ ごま	ごぼう、にんにく にんじん、ねぎ、だいこん はくさい、こんにやく キャベツ、もやし	619 793	24.8 30.9	2.5 3.2		
28金	ぎゅうにゅう きつねうどん おこのみやき ぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、あぶらあげ わかめ、ぶたにく、かつおぶし たまご、あおりの	うどん あぶら こむぎこ ながいも	にんじん、ねぎ たまねぎ、しめじ キャベツ、もやし ぼんかん	590 718	22.7 27.6	2.9 3.8		
31月	ぎゅうにゅう、ごはん いかのまつかさあげ ブロッコリーのごまあえ ごじる	ぎゅうにゅう いか だいす あつあげ、みそ	こめ でんぷん、あぶら さとう、ごま さといも	ブロッコリー、にんじん キャベツ、ごぼう だいこん、こんにやく しいたけ、しろねぎ	685 857	28.1 34.2	2.4 3.0		


◎ 毎月19日は食育の日・かみかみ献立です。
 ☆ 20日は栗谷産のお米を使用します。
 ▲ 31日は広島県廿日市市吉和の郷土料理です。
 ※ 都合により、献立や食材を変更することがありますので、ご了承ください。


春の七草

春の七草とは、「せり・なすな・ごぎょう(はこくさ)・はこべら(はこべ)・ほとけのざ・すすな(かぶ)・すすしろ(だいこん)」のことです。


この七草をおかゆに入れて、一月七日に食べる「七草がゆ」の習慣は、江戸時代に広まったそうです。一年の始まりに「今年も家族みんなが元気で暮らせますように」と願いながら食べます。古くは、まな板の上で、草をトントン叩いて刻む回数も決められていたと言われています。

また、七草がゆには、年末年始やお正月で疲れた胃をいたわったり、葉物野菜がとれにくい冬場に、不足しがちな栄養素を補うといった効果もあるそうです。





あたたハマチtoレモン



「あたたハマチtoレモン」が14日の給食に登場します!
 県内で唯一ハマチの養殖をしている阿多田島と、広島名産のレモンがコラボレーションした大竹市自慢のハマチです。広島県産のレモン果汁が入ったえさで育てられ、さっぱりとした味で魚臭さが抑えられているのが特徴です。