



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	たんぱくしつ	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	キロカロリー	グラム	グラム			
10 火	ぎゅうにゅう、ごはん まつかぜやき あたたかりめんあえ かきたまじる	お正月料理	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく、みそ ちりめん、とうふ たまご、わかめ	こめ パンこ、さとう あぶら、ごま でんぶん	ねぎ、たまねぎ、しょうが ほうれんそう、にんじん、キャベツ もやし、えのきたけ	(小)595 (中)752	29.9 36.9	1.7 2.4	★ お正月料理を味わおう! 	
11 水	ぎゅうにゅう、こめこパン 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	616 787	25.1 31.1	2.4 3.3		⑦
12 木	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、ねぎ たまねぎ、えのきたけ	625 779	26.7 31.9	1.8 2.3	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。お正月料理をとおして、日本の食文化を伝えていきましょう。	
13 金	ぎゅうにゅう ちらしずし しらたまどうに 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	610 788	22.4 27.6	2.3 2.9		今月の旬の食材
16 月	ぎゅうにゅう、ごはん みそおでん しゅんぎくのごまあえ たづくり		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、かえりいりこ	こめ さといも さとう ごま	にんじん、だいこん こんにゃく、しゅんぎく こまつな、キャベツ	612 776	27.1 33.4	2.2 2.7	かぶ 	
17 火	ぎゅうにゅう キムチチャーハン ちゅうかふうたまごやき チンゲンサイのスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	こめ ごま あぶら さとう	にんじん、ねぎ、にんにく キムチ、にら、たまねぎ きくらげ、チンゲンサイ もやし、しいたけ	590 749	26.8 32.9	2.8 3.7		葉にはβ-カロテンやビタミンC、カルシウムが豊富に含まれています。根の部分は、アミラーゼなどのでんぶ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。
18 水	ぎゅうにゅう ハンバーガー はくさいのクリームスープ クラッシュぶどうゼリー		ぎゅうにゅう とうふ、ぎゅうにく、ぶたにく たまご、なまクリーム	パン パンこ、さとう あぶら、こむぎこ、バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ セロリ、はくさい ぶどうジュース	633 802	29.2 36.2	2.6 3.6	④	
19 木	ぎゅうにゅう、ごはん いかのまつかさあげ かみかみあえ ごじる		かみかみこんだて ひろしまけんのきょうどいしょうり	ぎゅうにゅう いか、ちりめん だいす、あつあげ、みそ	こめ でんぶん、さとう あぶら、アーモンド さといも	だいこん、キャベツ とうもろこし、にんじん ごぼう、こんにゃく しいたけ、しろねぎ	664 832	28.7 34.8	2.6 3.2	◎ ★ ■
20 金	ぎゅうにゅう げんきですか!どんぶり ワントンスープ みかん		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ さとう、ごま あぶら、ワントンのかわ	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ チンゲンサイ、もやし、しいたけ みかん	589 742	23.9 29.1	1.8 2.4	小松菜 	
23 月	ぎゅうにゅう ポークカレーライス ツナサラダ りんご		ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ、わかめ	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、こまつな キャベツ、たいこん りんご	588 753	21.3 26.3	2.7 3.3		③
24 火	ぎゅうにゅう もふい あつあげとだいこんのそぼろに レモンすあえ	全国学校給食週間	ぎゅうにゅう あぶらあげ、くろまめ ぶたにく、とりにく あつあげ、みそ	こめ さとう でんぶん あぶら	にんじん、ごぼう、しいたけ しょうが、しろねぎ、たまねぎ だいこん、グリーンピース こまつな、キャベツ、レモン	602 778	24.9 31.0	2.5 2.8	★ 一年中お店に回っていますが、旬は冬です。広島近郊6大葉物野菜のひとつで、β-カロテンをはじめ、ビタミンCや葉酸などを豊富に含む、栄養満点の緑黄色野菜です。給食でもよく使われます。	
25 水	ぎゅうにゅう、ごはん ザンギ ブロッコリーのサラダ いしかじら		ぎゅうにゅう とりにく、ツナ さけ、とうふ、みそ	こめ こむぎこ、でんぶん あぶら、さとう	にんにく、しょうが ブロッコリー、だいこん、キャベツ にんじん、ごぼう はくさい、しいたけ	656 817	30.3 36.6	2.1 2.9		今月の郷土料理
26 木	ぎゅうにゅう タコライス もすくスープ クラッシュパインゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ とうふ、もすく	こめ さとう	にんじん、トマト たまねぎ、キャベツ ねぎ、えのきたけ パインアップルジュース	572 723	23.6 29.2	2.3 3.0	19日(木) 呉汁 廿日市市吉和 	
27 金	ぎゅうにゅう ほうとう かきあげ ちくさあえ		ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、みそ えび、たまご	ほうとうめん さといも、あぶら さつまいも、こむぎこ でんぶん、さとう、ごま	にんじん、かぼちゃ、ごぼう だいこん、しめじ、はくさい しろねぎ、たまねぎ、こまつな キャベツ、もやし、とうもろこし	590 732	22.9 27.7	2.4 2.8		⑤
30 月	ぎゅうにゅう ごもくごはん いもに もものケーキ		ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ ぎゅうにく たまご	こめ あぶら さといも、さとう こむぎこ、バター	にんじん、ごぼう、しいたけ こんにゃく、しろねぎ もも	661 852	25.1 31.1	1.9 2.7	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(ごじる)」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。	
31 火	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに よしのに ごますあえ		ぎゅうにゅう こんぶ とりにく、あつあげ ツナ	こめ さとう、ごま じゃがいも、でんぶん あぶら	にんじん、ごぼう こんにゃく、しいたけ こまつな、キャベツ、もやし	595 753	22.8 28.2	1.9 2.4		


★ 10・19・24日は栗谷産のお米を使用します。
◎ 19日は広島県廿日市市吉和の郷土料理です。
■ 毎月19日は食育の日・かみかみ献立です。
※ 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。



「あたたハマチtoレモン」が12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。

献立委員会

大竹市内の各学校の給食担当者が、月に一回集まって開催しています。よりよい給食になるよう、献立内容の検討や反省など、話し合っています。



大竹市のホームページのフェイスブックに、毎日の給食や、作る様子などを掲載しています。ぜひご覧ください！

大竹市

➔

検索

