

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 キロカロリー	たんぱく しつ グラム	えんぶん グラム	基本 献立	ひとくちメモ
		あ か ちやにくになるもの	き ちからやねつに なるもの	み どり からだのちょうしを ととのえるもの					
9 火	ぎゅうにゅう、ごはん まつかぜやき ごまあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく、みそ ちくわ、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 にんじん、キャベツ もやし、えのきたけ	(小)587	29.0	1.6	★	お正月料理を 味わおう! 
					(中)744	36.1	2.2		
					605	23.7	2.3		
10 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	770	29.5	3.2	⑦	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、日本の食文化への理解を深めましょう。
					617	25.6	1.8		
11 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 とうふじる	ぎゅうにゅう あたたハマチtoレモン あぶらあげ とうふ	こめ さとう ごま	きんときにんじん だいこん、ゆず にんじん、ねぎ たまねぎ、えのきたけ	769	30.9	2.3	⑧	今月の旬の食材
					578	22.8	1.9		
12 金	ぎゅうにゅう ひじきとりめし しらすまどうに くろまめ	ぎゅうにゅう とりにく、ひじき かまぼこ くろまめ	こめ あぶら しらすたまもち さとう	にんじん、しいたけ ごぼう、こんにゃく こまつな、だいこん しめじ、はくさい	744	28.1	2.7	⑨	かぶ  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ぷんを分解する酵素を含んでおり、食物繊維も豊富なので、お腹の調子を整えてくれます。
					593	27.4	2.5		
15 月	ぎゅうにゅう、むぎごはん こんぶのつくだに あつあげのそぼろに のっぺいじる	ぎゅうにゅう こんぶ、ぶたにく あつあげ、みそ とりにく	こめ、むぎ さとう、ごま あぶら さといも、でんぶん	にんじん、しょうが たまねぎ、グリーンピース だいこん、ごぼう こんにゃく、しろねぎ	767	34.3	3.3	⑩	小松菜  一年中お店に回っていますが、旬は冬です。広島近郊7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。給食にもよく使用しています。
					580	25.7	1.8		
16 火	ぎゅうにゅう スパゲティポロネーゼ ツナサラダ りんごのケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご	スパゲティ あぶら、さとう ごま、こむぎこ バター	にんじん、トマト、たまねぎ しょうが、にんにく、セロリ マッシュルーム、こまつな、レモン キャベツ、だいこん、りんご	747	32.5	2.2	◆	今月の郷土料理
					595	27.7	2.7		
17 水	ぎゅうにゅう フィッシュバーガー くたくさんカラフルコンノメスープ ネーブル	ぎゅうにゅう ホキ、たまご しろいんげんまめ きんときまめ、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 たまねぎ、しめじ セロリ、グリーンピース ネーブル	740	34.4	3.3	⑪	31日(水) 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。
					573	22.0	1.4		
18 木	ぎゅうにゅう、ごはん てづくりふりかけ じゃがいものところろがし やさいのとさあえ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく かつおぶし	こめ ごま、あぶら じゃがいも、さとう	にんじん、しょうが たまねぎ、こんにゃく ブロッコリー、キャベツ	729	27.1	1.8	■	今月の郷土料理
					588	27.3	2.2		
19 金	ぎゅうにゅう げんきですか!どんぶり はるさめスープ かみかみいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かえりいりこ	こめ さとう、ごま あぶら、はるさめ	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、しろねぎ チンゲンサイ、えのきたけ	748	33.7	2.7	⑫	今月の郷土料理
					583	26.8	2.5		
22 月	ぎゅうにゅう、ごはん さばのしおやき だいこんおろし ほうれんそうのおひたし さといものみそしる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし 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、キャベツ、もやし ごぼう、だいこん、しろねぎ	728	32.2	3.1	⑬	今月の郷土料理
					580	22.8	2.2		
23 火	ぎゅうにゅう、ごはん くきわかめのつくだにふう こうやどうふのうまに ごますあえ	ぎゅうにゅう くきわかめ こうやどうふ とりにく	こめ さとう、あぶら ごま、じゃがいも	にんじん、ねぎ たまねぎ、こんにゃく キャベツ、もやし、だいこん	731	27.9	2.9	⑭	今月の郷土料理
					594	22.2	2.0		
24 水	ぎゅうにゅう、ナン インドカレー まめのサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム しろいんげんまめ、ツナ	ナン じゃがいも、さとう あぶら、バター	にんじん、トマト にんにく、しょうが、たまねぎ こまつな、キャベツ、りんご	728	27.0	2.5	⑮	今月の郷土料理
					652	25.0	1.9		
25 木	ぎゅうにゅう、ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とうふ、わかめ	こめ こむぎこ、でんぶん さとう、あぶら ごま	しろねぎ、しょうが、にんにく こまつな、にんじん、だいこん もやし、たまねぎ、えのきたけ	821	29.7	2.5	⑯	今月の郷土料理
					594	28.5	2.6		
26 金	ぎゅうにゅう ハンバーガー やさいスープ 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	パン パンこ、さとう あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ セロリ、とうもろこし ぶどうジュース	750	35.4	3.5	⑰	今月の郷土料理
					588	19.7	2.6		
29 月	ぎゅうにゅう ちらしずし こえびのかきあげ すましじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ、ちくわ えび、たまご かまぼこ、とうふ	こめ さとう、さつまいも こむぎこ、でんぶん あぶら	にんじん、さやいんげん れんこん、ごぼう、しいたけ たまねぎ、ねぎ、えのきたけ	756	24.0	3.2	⑱	今月の郷土料理
					663	21.1	2.1		
30 火	ぎゅうにゅう ピラフ ポトフ カトルカール	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー たまご	こめ バター、じゃがいも こむぎこ、さとう あぶら	にんじん、たまねぎ とうもろこし、グリーンピース セロリ、だいこん	856	26.1	2.7	⑳	今月の郷土料理
					613	26.6	2.5		
31 水	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき ブロッコリーのごまあえ ごじる	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく チーズ、だいす あつあげ、みそ	こめ さとう、あぶら ごま、さといも	たまねぎ、とうもろこし、ごぼう グリーンピース、ブロッコリー にんじん、キャベツ、だいこん こんにゃく、しいたけ、しろねぎ	780	33.3	3.1	㉑	今月の郷土料理
					◆	17日は小方小学校給食委員会が考案した苦手克服メニューです。			
◆	毎月19日は食育の日・かみかみ献立です。								
◎	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。								

★ 9・22・31日は粟谷産のお米を使用します。
◆ 17日は小方小学校給食委員会が考案した苦手克服メニューです。
■ 毎月19日は食育の日・かみかみ献立です。
◎ 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。

※24日から30日は全国学校給食週間の特別献立です。

🍋 あたたハマチtoレモン 🍋



「あたたハマチtoレモン」が11日の給食に『照り焼き』で登場します！
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ブランドハマチです。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。

毎日の給食の様子を「大竹市の公式Facebook」に投稿しています。
右のQRコードからアクセスできます📱

