

1月の献立目標 お正月料理を味わおう

予定献立表

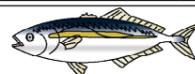
大竹市給食センター

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	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 水	ぎゅうにゅう、コッペパン かぶのクリームシチュー だいこんサラダ 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	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 こまつな、だいこんのは キャベツ、だいこん、くわい	(小)602 (中)776	22.9 28.7	2.1 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。	
8 木	ぎゅうにゅう そぼろどんぶり のっぺいじる くろまめ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ くろまめ	こめ さとう、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	604 765	29.0 36.2	1.8 2.4		
9 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 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	612 764	25.4 30.3	1.8 2.3		
13 火	ぎゅうにゅう キムチチャーハン はるさめスープ こくとうむしケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ ごま、あぶら はるさめ こむぎこ、さとう	にんじん、ねぎ、にんにく はくさいキムチ、たまねぎ キャベツ、しろねぎ	574 727	19.8 24.1	2.5 3.1	今月の旬の食材	
14 水	ぎゅうにゅう げんきですか!?どんぶり わかめスープ フライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ かまぼこ、とうふ わかめ、だいず	こめ さとう、ごま あぶら でんぶん	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ えのきたけ、しろねぎ	629 800	27.2 33.7	2.0 2.6	かぶ  葉にはβ-カロテンやビタミンC、カルシウムが、根の部分には、アミラーゼなどのでんぶんを分解する酵素や、食物繊維が豊富です。春の七草のひとつ「すずな」は、かぶのことです。7日の『シチュー』に入ります。	
15 木	ぎゅうにゅう、むぎごはん てづくりふりかけ よしのに かきたまじる	ぎゅうにゅう ちりめん、とりにく あぶらあげ たまご、とうふ	こめ、むぎ ごま、あぶら じゃがいも さとう、でんぶん	にんじん、ごぼう こんにゃく、しいたけ ねぎ、たまねぎ、えのきたけ	589 760	23.2 28.8	1.9 2.5		
16 金	ぎゅうにゅう わにバーガー ミネストローネ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう わに 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	しょうが、キャベツ、にんじん トマト、トマトジュース にんにく、たまねぎ、セロリ とうもろこし、みかんジュース	598 750	26.9 32.7	2.6 3.4		
19 月	ぎゅうにゅう、コッペパン とりにくとやさいのスープに れんこんのサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	パン じゃがいも あぶら、さとう ごま、マヨネーズ	にんじん、にんにく たまねぎ、セロリ、しめじ キャベツ、こまつな れんこん、りんご	573 718	22.3 27.4	2.4 3.3	小松菜  一年中お店に出回っていますが、冬が旬の野菜です。広島近郊七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。	
20 火	ぎゅうにゅう ほうとう ぶたにくのたつたあげ ちぐさあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ、ぶたにく	ほうとうめん あぶら でんぶん さとう、ごま	にんじん、かぼちゃ、ごぼう だいこん、はくさい、しろねぎ しょうが、こまつな、キャベツ もやし、とうもろこし	574 713	26.4 32.5	2.5 3.1		
21 水	ぎゅうにゅう もぶり おおひら アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、くろまめ とりにく、あつあげ かえりいりこ	こめ さとう、さといも アーモンド ごま	にんじん、ごぼう しいたけ、れんこん だいこん、こんにゃく	572 738	23.3 28.7	2.0 2.4		
22 木	ぎゅうにゅう とれめし いそかあえ おおいだのだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく、のり あつあげ みそ	こめ さとう あぶら ワンタンのかわ	ごぼう、にんにく、にんじん こまつな、キャベツ もやし、ねぎ、だいこん はくさい、こんにゃく	572 738	23.3 28.7	2.0 2.4	今月の郷土料理	
23 金	ぎゅうにゅう、ごはん ザンギ ブロッコリーのごまあえ いしかりじる	ぎゅうにゅう とりにく さけ、とうふ みそ	こめ こむぎこ、でんぶん あぶら さとう、ごま	にんにく、しょうが、にんじん ブロッコリー、キャベツ だいこん、ごぼう はくさい、しいたけ	642 800	28.0 34.0	2.0 2.6		
26 月	ぎゅうにゅう、ごはん かんさわらのさいきょうやき せんまいつけ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう さわら、みそ こんぶ とりにく	こめ さとう	かぶ、だいこん、ゆず にんじん、ねぎ、しょうが たまねぎ、ごぼう こんにゃく、しいたけ	586 730	25.7 30.7	2.2 2.8		
27 火	ぎゅうにゅう チキンカレーライス ツナサラダ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	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、キャベツ もやし、ぶどうジュース	602 770	19.5 24.0	1.7 2.3	16日(金) 三次市・庄原市 「わに料理」  広島県北東部の備北地域では、サメのことを「わに」と呼んでいます。海から遠く離れた備北地域では、冷蔵技術の発達していなかった時代に、生で食べられる貴重な魚として「わに」が食べられてきたそうです。給食では、わにフライをパンにはさんだ『わにバーガー』でいただきます。	
28 水	ぎゅうにゅう、コッペパン ポークビーンズ いろどりサラダ りんご	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	パン じゃがいも さとう あぶら	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、こまつな キャベツ、とうもろこし りんご	573 717	25.0 30.8	2.3 3.1		
29 木	ぎゅうにゅう、ごはん ちぐさやき とさあえ とんじる	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく チーズ、みそ かつおぶし	こめ さとう あぶら	とうもろこし、グリーンピース たまねぎ、こまつな、にんじん キャベツ、もやし、だいこん ねぎ、ごぼう、こんにゃく	573 726	26.0 32.1	2.3 2.9		
30 金	ぎゅうにゅう、ごはん くきわかめのつくだにふう じゃがいものにっころがし きりぼしだいこんのあますあえ	ぎゅうにゅう くきわかめ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら、ごま じゃがいも	にんじん、しょうが、たまねぎ こんにゃく、こまつな きりぼしだいこん、しいたけ	571 726	20.8 25.1	2.2 3.0		

- ◎ 16日は広島県三次市・庄原市の郷土料理です。
- 毎月19日は食育の日・かみかみ献立です。
- ☆ 20日から26日まで、全国学校給食週間の特別献立です。
- ★ 21日は栗谷産のお米を使用します。
- ※ 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



「あたたハマチtoレモン」が、9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。