

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	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					
7 火	ぎゅうにゅう、ごはん まつかぜやき ごますあえ ななくさいはましじる	お正月料理	ぎゅうにゅう	こめ	ねぎ、たまねぎ、しょうが	(小)581	28.4	1.7		お正月料理を 味わおう！ 
			とりにく、ぶたにく、みそ あぶらあげ かまぼこ、とうふ	パンこ、さとう あぶら、ごま	こまつな、にんじん、キャベツ もやし、だいこんのは だいこん、かぶ、えのきだけ					
8 水	ぎゅうにゅう		パン	にんじん、たまねぎ	573	22.8	2.5			
	ポトフ こまつなとひじきのサラダ くわいのからあげ		ウインナー、とりにく ツナ、ひじき	じゃがいも さとう、ごま あぶら				セロリ、だいこん こまつな、キャベツ レモン、くわい		
9 木	ぎゅうにゅう		こめ	にんじん、しょうが	604	28.5	1.8			
	そぼろどんぶり のっぺいじる くろまめ		とりにく あつあげ くろまめ	さとう、あぶら さといも、でんぶん				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	766	35.6
10 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	こめ	きんときになんじん	614	25.4	1.8		
	あたたハマチtoレモン あぶらあげ とうふ		さとう ごま	だいこん、ゆず にんじん、ねぎ たまねぎ、えのきだけ	764				30.5	2.3
14 火	ぎゅうにゅう ひろしまなづけスパゲティ あげざかなのレモンソース わかめサラダ		ぎゅうにゅう	スパゲティ		にんじん、ひろしまなづけ	573	30.0		
	ぶたにく ホキ ツナ、わかめ		あぶら、こむぎこ でんぶん、さとう	にんにく、たまねぎ、しめじ レモン、キャベツ、もやし	734	38.2			2.7	
15 水	ぎゅうにゅう、コッペパン チリコンカン はくさいスープ クラッシュみかんゼリー		ぎゅうにゅう	パン			にんじん、トマト、にんにく	576		25.3
	きんときまめ ぶたにく		あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ、マッシュルーム セロリ、はくさい、えのきだけ みかんジュース	727	31.5	3.7			
16 木	ぎゅうにゅう、むぎごはん こんぶのつくだに よしのに かきたまじる		ぎゅうにゅう	こめ、むぎ				にんじん、ごぼう	581	22.3
	こんぶ とりにく、あぶらあげ とうふ、たまご		さとう、ごま じゃがいも でんぶん、あぶら	こんにゃく、しいたけ ねぎ、たまねぎ、えのきだけ	748	27.5	2.6			
17 金	ぎゅうにゅう ジャンバラヤ だいこんとみずなのサラダ ぶたにくとやさいのスープに		ぎゅうにゅう	こめ				トマト、にんにく、セロリ	579	24.0
	とりにく あぶらあげ ぶたにく	あぶら さとう、ごま じゃがいも	たまねぎ、とうもろこし、みずな グリーンピース、にんじん だいこん、しめじ、キャベツ	749	29.6	2.8				
20 月	ぎゅうにゅう、ごはん てづくりふりかけ あつあげとだいこんのもの おひたし	ぎゅうにゅう	こめ				にんじん、しょうが、たまねぎ	575	24.4	1.8
	ちりめん、ぶたにく あつあげ、みそ かつおぶし	ごま、あぶら さとう、でんぶん	だいこん、ほうれんそう キャベツ、もやし	732	30.2	2.1				
21 火	ぎゅうにゅう、ごはん マーボーどうふ ちゅうかあえ りんご	ぎゅうにゅう	こめ				ねぎ、にんにく、しょうが	585	22.8	2.1
	ぶたにく、とうふ みそ、わかめ ごま	さとう、でんぶん あぶら、はるさめ ごま	たまねぎ、たけのこ、しいたけ こまつな、にんじん もやし、りんご	736	27.9	2.7				
22 水	ぎゅうにゅう、コッペパン かぶのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ クラッシュりんごゼリー	ぎゅうにゅう	パン				にんじん、たまねぎ	595	23.2	2.2
	とりにく なまクリーム ツナ	じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう	マッシュルーム、かぶ ブロッコリー、だいこん キャベツ、りんごジュース	763	29.1	3.3				
23 木	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき いそかあえ ごじる	ぎゅうにゅう	こめ				たまねぎ、とうもろこし、こまつな	601	27.0	2.5
	たまご、ぶたにく、チーズ ちりめん、のり だいた、あつあげ、みそ	さとう あぶら さといも	グリーンピース、にんじん、キャベツ もやし、ごぼう、だいこん こんにゃく、しめじ、しろねぎ	760	33.3	3.1				
24 金	ぎゅうにゅう Ofakeレッツゴーたきこみごはん おやこに ごまあえ	ぎゅうにゅう	こめ				にんじん、ごぼう、こんにゃく	574	23.6	2.3
	ぶたにく、ちりめん とりにく、たまご ちくわ	あぶら じゃがいも さとう、ごま	きりぼしだいこん、しいたけ ねぎ、たまねぎ、こまつな キャベツ、もやし	739	29.2	3.1				
27 月	ぎゅうにゅう ぶちたべんさい!! 0ピラフ とりにくとやさいのトマトにこみ おおたけさんレモンケーキ	ぎゅうにゅう	こめ				にんじん、にんにく、たまねぎ	626	20.9	2.0
	ちりめん とりにく たまご	バター、じゃがいも さとう、あぶら こむぎこ	マッシュルーム、とうもろこし ロメインレタス、トマト セロリ、しめじ、レモン	812	25.6	2.6				
28 火	ぎゅうにゅう きつねうどん こいわしのてんぷら ツナとこまつなのあえもの	ぎゅうにゅう	うどん				にんじん、ねぎ、たまねぎ	570	27.0	2.4
	とりにく、あぶらあげ わかめ、こいわし たまご、ツナ	あぶら、こむぎこ でんぶん さとう、ごま	しめじ、こまつな キャベツ、もやし	715	33.0	3.2				
29 水	ぎゅうにゅう おおたけたっぴりふゆやさいかレーライス いろどりサラダ ネーブル	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ				にんじん、にんにく、しょうが	571	18.9	2.0
	とりにく	さといも、こむぎこ バター、あぶら さとう	たまねぎ、だいこん、れんこん りんご、こまつな、とうもろこし キャベツ、ネーブル	734	23.0	2.5				
30 木	ぎゅうにゅう もぶり こうやどうふのうまに あたたちりめんあえ	ぎゅうにゅう	こめ				にんじん、ごぼう、しいたけ	601	25.6	2.3
	あぶらあげ、くろまめ こうやどうふ、とりにく ちりめん	さとう じゃがいも あぶら、ごま	ねぎ、たまねぎ、こんにゃく しめじ、こまつな キャベツ、もやし	774	31.6	2.9				
31 金	ぎゅうにゅう、ごはん かきフライ とさあえ だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう	こめ				ほうれんそう、にんじん	623	21.1	2.6
	かき、たまご かつおぶし、とうふ みそ、わかめ	こむぎこ、パンこ さとう、あぶら	キャベツ、もやし ねぎ、だいこん、しめじ	790	25.9	3.4				

- ◎ 23日は広島県廿日市市吉和の郷土料理です。
- ★ 24・27・29日は栗谷産のお米を使用します。
- ☆ 24日から31日は、全国学校給食週間の特別献立です。
- ※ 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



「あたたハマチtoレモン」が10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。