



1月 学校給食献立表

令和7年度発行
東広島北部学校給食センター

日(曜)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
献立	<p>1月の行事&記念日 3 抜クイズ</p> <p>お正月献立</p> <p>1/1 元旦 Q1 おせち料理の「たて巻き」には、どんな願いが込められている? ① 知識が身につくように ② 恋がうまくいくように ③ 長生きできるように</p> <p>1/7 人日の節句 Q2 この日に食べる春の草の中、スシロとは何のこと? ① かぶ ② 大根 ③ れんこん</p> <p>1/11 塩の日 Q3 「塩少々」とは、どのくらい? ① 2本の指で ② 小さじ1杯 ③ コップ1杯</p> <p>1/15 小正月 Q4 この日に健康を願って作るおかずには何を入れる? ① たまご ② 豆干 ③ あずき</p> <p>1/20 二十日正月 Q5 お供え物を食べにくくする風習があるこの日は何といわれている? ① 空正月 ② 骨正月 ③ 目正月</p> <p>1/24~30 全国学校給食週間 Q6 日本国で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー? ① カレーライス ② おひぎり、焼き魚、つけ物 ③ トマトチャウ</p> <p>ごたえ Q1=①【香物(香物)を表す】 Q2=②【かぶは「ズナ」】 Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=② (明治22年の山形県の給食)</p>	牛乳 ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮	牛乳 ハターバン ポークピーンズ みかんのサラダ	牛乳 ごはん 中華風うま煮 パンバンジー		牛乳 ごはん すき焼き カリボリあえ	牛乳 ごはん チキンカツ まめによろこぶあえ 根菜汁 いよかんゼリー	牛乳 コッペパン クリームスパゲッティ 花野菜のサラダ	牛乳 ごはん 親子煮 しそひじきあえ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
献立の材料	<table border="1"> <tr><td>牛乳</td><td>○</td><td>牛乳</td><td>○</td><td>牛乳</td><td>○</td><td>牛乳</td><td>○</td><td>牛乳</td><td>○</td><td>牛乳</td><td>○</td></tr> <tr><td>精白米</td><td>□</td><td>パターん</td><td>□</td><td>精白米</td><td>□</td><td>精白米</td><td>□</td><td>精白米</td><td>□</td><td>精白米</td><td>□</td></tr> <tr><td>玄米 黒米 赤米</td><td>□</td><td>学校給食用強化米</td><td></td><td>豚肉</td><td>○</td><td>豚肉</td><td>○</td><td>豚肉</td><td>○</td><td>豚肉</td><td>○</td></tr> <tr><td>学校給食用強化米</td><td></td><td></td><td></td><td>料理酒</td><td>○</td><td>料理酒</td><td>○</td><td>料理酒</td><td>○</td><td>料理酒</td><td>○</td></tr> <tr><td>かきフライ</td><td>○</td><td>おろしにんにく</td><td>△</td><td>おろししょうが</td><td>△</td><td>おろしにんにく</td><td>△</td><td>おろししょうが</td><td>△</td><td>おろしにんにく</td><td>△</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>□</td><td>料理酒</td><td>△</td><td>おろしにんにく</td><td>△</td><td>にんじん</td><td>△</td><td>にんじん</td><td>△</td><td>にんじん</td><td>△</td></tr> <tr><td>れんこん</td><td>△</td><td>じゃがいも</td><td>□</td><td>たまねぎ</td><td>○</td><td>たまねぎ</td><td>△</td><td>たまねぎ</td><td>△</td><td>たまねぎ</td><td>△</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>△</td><td>木綿豆腐</td><td>○</td><td>じゃがいも</td><td>△</td><td>トウバンジャン</td><td>△</td><td>じゃがいも</td><td>△</td><td>じゃがいも</td><td>△</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>△</td><td>グリンピース</td><td>△</td><td>かぶ</td><td>△</td><td>細切り</td><td>△</td><td>細切り</td><td>△</td><td>細切り</td><td>△</td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>△</td><td>カレールウ</td><td>△</td><td>しめじ</td><td>△</td><td>にんじん</td><td>△</td><td>にんじん</td><td>△</td><td>にんじん</td><td>△</td></tr> <tr><td>白さりごま</td><td>□</td><td>トマトケチャップ</td><td>△</td><td>ハセリ(乾)</td><td>△</td><td>ハセリ(乾)</td><td>△</td><td>ハセリ(乾)</td><td>△</td><td>ハセリ(乾)</td><td>△</td></tr> <tr><td>ソイッフ ワニネズ</td><td>□</td><td>ウスターーソース</td><td>△</td><td>丸鶏使用がらスープ</td><td>△</td><td>丸鶏使用がらスープ</td><td>△</td><td>丸鶏使用がらスープ</td><td>△</td><td>丸鶏使用がらスープ</td><td>△</td></tr> <tr><td>うすぐちしようゆ</td><td></td><td>こしょう</td><td></td><td>うすぐちしようゆ</td><td>△</td><td>うすぐちしようゆ</td><td>△</td><td>うすぐちしようゆ</td><td>△</td><td>うすぐちしようゆ</td><td>△</td></tr> <tr><td>酢</td><td></td><td>水</td><td></td><td>水</td><td>△</td><td>水</td><td>△</td><td>水</td><td>△</td><td>水</td><td>△</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>エヌルギー</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	精白米	□	パターん	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□	玄米 黒米 赤米	□	学校給食用強化米		豚肉	○	豚肉	○	豚肉	○	豚肉	○	学校給食用強化米				料理酒	○	料理酒	○	料理酒	○	料理酒	○	かきフライ	○	おろしにんにく	△	おろししょうが	△	おろしにんにく	△	おろししょうが	△	おろしにんにく	△	揚げ油	□	料理酒	△	おろしにんにく	△	にんじん	△	にんじん	△	にんじん	△	れんこん	△	じゃがいも	□	たまねぎ	○	たまねぎ	△	たまねぎ	△	たまねぎ	△	キャベツ	△	木綿豆腐	○	じゃがいも	△	トウバンジャン	△	じゃがいも	△	じゃがいも	△	にんじん	△	グリンピース	△	かぶ	△	細切り	△	細切り	△	細切り	△	こまつな	△	カレールウ	△	しめじ	△	にんじん	△	にんじん	△	にんじん	△	白さりごま	□	トマトケチャップ	△	ハセリ(乾)	△	ハセリ(乾)	△	ハセリ(乾)	△	ハセリ(乾)	△	ソイッフ ワニネズ	□	ウスターーソース	△	丸鶏使用がらスープ	△	丸鶏使用がらスープ	△	丸鶏使用がらスープ	△	丸鶏使用がらスープ	△	うすぐちしようゆ		こしょう		うすぐちしようゆ	△	うすぐちしようゆ	△	うすぐちしようゆ	△	うすぐちしようゆ	△	酢		水		水	△	水	△	水	△	水	△	こしょう												エヌルギー												食塩相当量												629 kcal 1.5 g	587 kcal 2.2 g	597 kcal 1.2 g			599 kcal 1.5 g	618 kcal 1.6 g	596 kcal 2.1 g	605 kcal 1.6 g																																																																																																																									
牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
精白米	□	パターん	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
玄米 黒米 赤米	□	学校給食用強化米		豚肉	○	豚肉	○	豚肉	○	豚肉	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
学校給食用強化米				料理酒	○	料理酒	○	料理酒	○	料理酒	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
かきフライ	○	おろしにんにく	△	おろししょうが	△	おろしにんにく	△	おろししょうが	△	おろしにんにく	△																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
揚げ油	□	料理酒	△	おろしにんにく	△	にんじん	△	にんじん	△	にんじん	△																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
れんこん	△	じゃがいも	□	たまねぎ	○	たまねぎ	△	たまねぎ	△	たまねぎ	△																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
キャベツ	△	木綿豆腐	○	じゃがいも	△	トウバンジャン	△	じゃがいも	△	じゃがいも	△																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
にんじん	△	グリンピース	△	かぶ	△	細切り	△	細切り	△	細切り	△																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こまつな	△	カレールウ	△	しめじ	△	にんじん	△	にんじん	△	にんじん	△																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
白さりごま	□	トマトケチャップ	△	ハセリ(乾)	△	ハセリ(乾)	△	ハセリ(乾)	△	ハセリ(乾)	△																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ソイッフ ワニネズ	□	ウスターーソース	△	丸鶏使用がらスープ	△	丸鶏使用がらスープ	△	丸鶏使用がらスープ	△	丸鶏使用がらスープ	△																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
うすぐちしようゆ		こしょう		うすぐちしようゆ	△	うすぐちしようゆ	△	うすぐちしようゆ	△	うすぐちしようゆ	△																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酢		水		水	△	水	△	水	△	水	△																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
エヌルギー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
食塩相当量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
日(曜)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
献立	牛乳 古代米ごはん カキフライ ごま香るれんこんサラダ ゆめまる粒汁	牛乳 ごはん チキンカレー ハムサラダ	牛乳 ごはん 豆腐のオイスターーソース煮 中華あえ	牛乳 リッチパン 鶏肉とかぶのスープ煮 ビーンズサラダ	牛乳 ごはん 豚肉と大根の煮物 おかかあえ		牛乳 ごはん ホイコーロー [®] 大根のナムル チーズ	牛乳 ごはん 美酒鍋 じゃがいものごまねーゞあえ	牛乳 コッペパン うすら卵入りボトフ ちりめんサラダ	牛乳 ごはん コメカラ 春雨のレモンあえ ABCスープ	牛乳 ごはん 福富小学校リクエスト献立																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
献立の材料	<table border="1"> <tr><td>牛乳</td><td>○</td><td>牛乳</td><td>○</td><td>牛乳</td><td>○</td><td>牛乳</td><td>○</td><td>牛乳</td><td>○</td><td>牛乳</td><td>○</td></tr> <tr><td>精白米</td><td>□</td><td>精白米</td><td>□</td><td>精白米</td><td>□</td><td>精白米</td><td>□</td><td>精白米</td><td>□</td><td>精白米</td><td>□</td></tr> <tr><td>玄米 黒米 赤米</td><td>□</td><td>学校給食用強化米</td><td></td><td>豚肉</td><td>○</td><td>豚肉</td><td>○</td><td>豚肉</td><td>○</td><td>豚肉</td><td>○</td></tr> <tr><td>学校給食用強化米</td><td></td><td></td><td></td><td>料理酒</td><td>○</td><td>料理酒</td><td>○</td><td>料理酒</td><td>○</td><td>料理酒</td><td>○</td></tr> <tr><td>かきフライ</td><td>○</td><td>おろしにんにく</td><td>△</td><td>ペークン</td><td>○</td><td>豚肉</td><td>○</td><td>豚肉</td><td>○</td><td>豚肉</td><td>○</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>□</td><td>料理酒</td><td>△</td><td>にんじん</td><td>○</td><td>料理酒</td><td>○</td><td>料理酒</td><td>○</td><td>料理酒</td><td>○</td></tr> <tr><td>れんこん</td><td>△</td><td>じゃがいも</td><td>□</td><td>たまねぎ</td><td>○</td><td>たまねぎ</td><td>△</td><td>たまねぎ</td><td>△</td><td>たまねぎ</td><td>△</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>△</td><td>木綿豆腐</td><td>○</td><td>じゃがいも</td><td>△</td><td>トウバンジャン</td><td>△</td><td>じゃがいも</td><td>△</td><td>じゃがいも</td><td>△</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>△</td><td>グリンピース</td><td>△</td><td>かぶ</td><td>△</td><td>細切り</td><td>△</td><td>細切り</td><td>△</td><td>細切り</td><td>△</td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>△</td><td>カレールウ</td><td>△</td><td>しめじ</td><td>△</td><td>にんじん</td><td>△</td><td>にんじん</td><td>△</td><td>にんじん</td><td>△</td></tr> <tr><td>白さりごま</td><td>□</td><td>トマトケチャップ</td><td>△</td><td>ハセリ(乾)</td><td>△</td><td>ハセリ(乾)</td><td>△</td><td>ハセリ(乾)</td><td>△</td><td>ハセリ(乾)</td><td>△</td></tr> <tr><td>ソイッフ ワニネズ</td><td>□</td><td>ウスターーソース</td><td>△</td><td>丸鶏使用がらスープ</td><td>△</td><td>丸鶏使用がらスープ</td><td>△</td><td>丸鶏使用がらスープ</td><td>△</td><td>丸鶏使用がらスープ</td><td>△</td></tr> <tr><td>うすぐちしようゆ</td><td></td><td>こしょう</td><td></td><td>うすぐちしようゆ</td><td>△</td><td>うすぐちしようゆ</td><td>△</td><td>うすぐちしようゆ</td><td>△</td><td>うすぐちしようゆ</td><td>△</td></tr> <tr><td>酢</td><td></td><td>水</td><td></td><td>水</td><td>△</td><td>水</td><td>△</td><td>水</td><td>△</td><td>水</td><td>△</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>木綿豆腐</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>だいこん</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>にんじん</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>はくさい</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しろねぎ</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>だし煮干し</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>白みそ</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>中みそ</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>酒かす</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>エヌルギー</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	精白米	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□	玄米 黒米 赤米	□	学校給食用強化米		豚肉	○	豚肉	○	豚肉	○	豚肉	○	学校給食用強化米				料理酒	○	料理酒	○	料理酒	○	料理酒	○	かきフライ	○	おろしにんにく	△	ペークン	○	豚肉	○	豚肉	○	豚肉	○	揚げ油	□	料理酒	△	にんじん	○	料理酒	○	料理酒	○	料理酒	○	れんこん	△	じゃがいも	□	たまねぎ	○	たまねぎ	△	たまねぎ	△	たまねぎ	△	キャベツ	△	木綿豆腐	○	じゃがいも	△	トウバンジャン	△	じゃがいも	△	じゃがいも	△	にんじん	△	グリンピース	△	かぶ	△	細切り	△	細切り	△	細切り	△	こまつな	△	カレールウ	△	しめじ	△	にんじん	△	にんじん	△	にんじん	△	白さりごま	□	トマトケチャップ	△	ハセリ(乾)	△	ハセリ(乾)	△	ハセリ(乾)	△	ハセリ(乾)	△	ソイッフ ワニネズ	□	ウスターーソース	△	丸鶏使用がらスープ	△	丸鶏使用がらスープ	△	丸鶏使用がらスープ	△	丸鶏使用がらスープ	△	うすぐちしようゆ		こしょう		うすぐちしようゆ	△	うすぐちしようゆ	△	うすぐちしようゆ	△	うすぐちしようゆ	△	酢		水		水	△	水	△	水	△	水	△	油揚げ												木綿豆腐												だいこん												にんじん												はくさい												しろねぎ												だし煮干し												白みそ												中みそ												酒かす												水												エヌルギー												食塩相当量												601 kcal 1.4 g	599 kcal 2.3 g	575 kcal 1.8 g	581 kcal 2.4 g	588 kcal 1.3 g		591 kcal 1.8 g	606 kcal 1.3 g	587 kcal 2.1 g	621 kcal 1.3 g
牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
精白米	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
玄米 黒米 赤米	□	学校給食用強化米		豚肉	○	豚肉	○	豚肉	○	豚肉	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
学校給食用強化米				料理酒	○	料理酒	○	料理酒	○	料理酒	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
かきフライ	○	おろしにんにく	△	ペークン	○	豚肉	○	豚肉	○	豚肉	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
揚げ油	□	料理酒	△	にんじん	○	料理酒	○	料理酒	○	料理酒	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
れんこん	△	じゃがいも	□	たまねぎ	○	たまねぎ	△	たまねぎ	△	たまねぎ	△																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
キャベツ	△	木綿豆腐	○	じゃがいも	△	トウバンジャン	△	じゃがいも	△	じゃがいも	△																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
にんじん	△	グリンピース	△	かぶ	△	細切り	△	細切り	△	細切り	△																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こまつな	△	カレールウ	△	しめじ	△	にんじん	△	にんじん	△	にんじん	△																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
白さりごま	□	トマトケチャップ	△	ハセリ(乾)	△	ハセリ(乾)	△	ハセリ(乾)	△	ハセリ(乾)	△																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ソイッフ ワニネズ	□	ウスターーソース	△	丸鶏使用がらスープ	△	丸鶏使用がらスープ	△	丸鶏使用がらスープ	△	丸鶏使用がらスープ	△																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
うすぐちしようゆ		こしょう		うすぐちしようゆ	△	うすぐちしようゆ	△	うすぐちしようゆ	△	うすぐちしようゆ	△																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酢		水		水	△	水	△	水	△	水	△																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
油揚げ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
木綿豆腐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
だいこん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
はくさい																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しろねぎ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
だし煮干し																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
白みそ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
中みそ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
酒かす																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
エヌルギー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
食塩相当量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
※物資の都合により、献立を変更することがあります。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
※栄養価は4年生です。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
※○△□について…○: おもに体をつくるもとになる食品(赤) △: おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑) □: おもに体エネルギーのもとになる食品(黄) (こんにゃくは、いも類(黄)に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)」に分類)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

成人の日

振替休日