



# 1月 学校給食献立表

令和2年度発行  
東広島北部学校給食センター

日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質食塩	日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質食塩	
		魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類砂糖	油脂・種実				魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類砂糖	油脂・種実		
6水	牛乳 黒糖パン 白菜のクリーム煮 りっちゃんのサラダ	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	こくどうパン マカロニ さとう ごめこ	バター あぶら	759 kcal 33.5 g 3.0 g	25月	牛乳 ごはん <b>郷土料理</b> 美酒鍋 おかかあえ 小魚アーモンド	ぶたにく とりにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう こざかなアーモンド	にんじん こまつな	にんにく こんにゃく たまねぎ はくさい しめじ しろねぎ キャベツ	ごめ さとう		751 kcal 29.4 g 1.2 g	
7木	牛乳 ごはん <b>お正月行事食</b> 広島県産ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉入り七草汁	ぶり	ぎゅうにゅう	きんときにんじん にんじん こまつな みずな	しょうが だいこん かぶ はくさい しろねぎ	ごめ さとう でんぶん しらたまもち さといも	あぶら ごま	780 kcal 28.7 g 2.4 g	26火	牛乳 ごはん 鮭の塩焼き たくあんあえ すいとん汁	さけ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし たくあん だいこん たまねぎ	ごめ すいとん	あぶら ごま	716 kcal 33.1 g 1.8 g	
8金	牛乳 ごはん 春巻き ナムル 卵スープ	ベーコン とうふ たまご はるまき	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンツアイ	もやし とうもろこし たまねぎ しめじ	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	854 kcal 22.9 g 2.4 g	27水	牛乳 コッペパン いちごジャム パスタのトマトソース煮 カルちゃんサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう しらすほし ひじき チーズ	にんじん トマト こまつな	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	コッペパン スパゲティ さとう いちごジャム	あぶら	756 kcal 31.6 g 3.7 g	
11月	<b>成人の日</b>									28木	牛乳 ごはん いも煮 いろどりあえ	とりにく なまあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく しろねぎ もやし キャベツ	ごめ さといも さとう		735 kcal 27.2 g 1.7 g
12火	牛乳 ポークカレーライス (ごはん ポークカレー) みかんサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ みかん とうもろこし	ごめ じゃがいも さとう	あぶら	788 kcal 26.0 g 3.1 g	29金	牛乳 ごはん 広島牛のコロケ ゆかりあえ 野菜たっぷりとろとろ汁	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンツアイ	キャベツ だいこん もやし きくらげ しょうが しそ	ごめ コロケ でんぶん さとう	あぶら	778 kcal 23.9 g 1.8 g	
13水	牛乳 セサミパン フィッシュ&チップス そえ野菜 スコッチブロス	<b>世界の料理 イギリス</b> タラフリッター ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ れんこん	セサミパン じゃがいも げんまい	あぶら	889 kcal 22.8 g 3.7 g	<p>*物資の都合により、献立を変更をすることがあります。 *こんにゃくについて こんにゃくは、いも類(5群)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べ物(4群)」に分類しています。</p>									
14木	牛乳 ごはん 煮込みおでん キャベツのごまネーズあえ	とりにく うすらたまご ちくわ なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく キャベツ とうもろこし	ごめ さといも さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	789 kcal 31.4 g 2.1 g										
15金	牛乳 ごはん 豆腐のチリソース煮 中華あえ	ぶたにく とうふ ちゅうかくらげ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ だけのこ しいたけ グリーンピース きくらげ もやし きゅうり	ごめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	726 kcal 30.1 g 2.0 g										
18月	牛乳 古代米ごはん 小魚佃煮 カキフライ ごま香るれんこんサラダ ゆめまる汁	<b>食育の日</b> かきフライ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こざかなつくだに	にんじん こまつな	れんこん キャベツ だいこん しろねぎ	ごめ くろまい じゃがいも	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	732 kcal 24.6 g 2.9 g										
19火	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ はりはり漬け	こうやとうふ とりにく さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん	たまねぎ グリーンピース きりぼしだいこん きゅうり	ごめ じゃがいも さとう		758 kcal 30.6 g 2.2 g										
20水	牛乳 バターパン 鶏肉と野菜のスープ煮 ツナサラダ	とりにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	バターパン じゃがいも さとう		773 kcal 30.0 g 3.5 g										
21木	牛乳 ごはん <b>郷土料理</b> ハンバーグの甘酢あん 小松菜のおひたし 粕汁	ハンバーグ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	はくさい だいこん こんにゃく ごぼう しめじ	ごめ さとう でんぶん さけかす	あぶら	755 kcal 26.8 g 2.5 g										

全国学校給食週間

\*物資の都合により、献立を変更をすることがあります。  
\*こんにゃくについて  
こんにゃくは、いも類(5群)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べ物(4群)」に分類しています。

## 1月の給食では……

**お正月の行事**

お正月にごちそうを食べた胃腸を休めるために、7日は、「七草がゆ」を食べる風習があります。

給食では、7種類の野菜を使い白玉もちを入れ、昆布と削り節でとっただしで、胃腸にやさしい汁が登場します。

**旬をたっぷり**

冬が旬の白菜は、食物繊維とビタミンが豊富です。加熱するとかさが減るのでたくさん食べられます。1月の給食には、白菜のクリーム煮などにたっぷり使っています。

**いただきます！**

**季節の食べ物**

たら

ぶり

白菜

かぶ

大根

青ねぎ

白ねぎ

キャベツ

**給食でいただく**

**1月の東広島産食材**

米…志和町・黒瀬町  
ひのひかり  
あきさかり

小松菜 白菜  
大根 れんこん

22 金	牛乳	だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく	こめ	ごま	758 kcal 27.8 g 1.9 g
	ごはん まごわやさしい うま煮 広島菜漬 あえ	とりにく さつまあげ	こんぶ	さやいんげん ひろしまな	しいたけ キャベツ	さとも さとう		

かき



れんこん



ぼんかん



レモン

日ひさ

ひさ