



# 1月 学校給食献立表

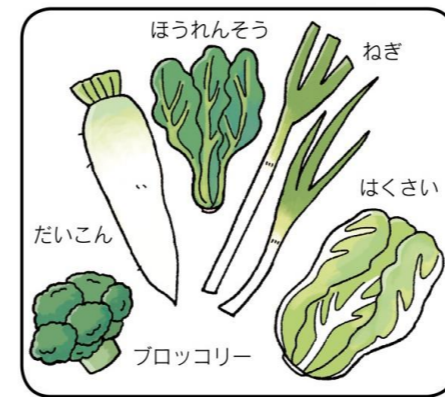
令和3年度発行  
東広島北部学校給食センター

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塩分
		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	
7金	牛乳ごはん お正月行事食 ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	ぶりにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	きんときんじん にんじん ねぎ	しょうが だいこん はくさい しめじ ごぼう	こめ さとう でんぷん しらたまもち	あぶら ごま	736 kcal 29.6 g 2.2 g
10月	成人の日							
11火	牛乳ごはん 豚肉と大根の炒め煮 ちりめん菜漬けあえ ヨーグルト	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ちりめん ヨーグルト	にんじん さやいんげん ひろしまな こまつな	だいこん こんにゃく キャベツ	こめ さとう		751 kcal 29.7 g 2.1 g
12水	牛乳 バターパン フィッシュ&チップス そえ野菜 スコッチフロス	たらの 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	バターパン げんまい でんぷん じゃがいも	あぶら	826 kcal 25.9 g 3.4 g
13木	牛乳 うすら卵のカレーライス ごはん うすら卵のカレー 花野菜サラダ	とりにく うすらたまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ	こめ じゃがいも さとう	オリーブあぶら	771 kcal 28.0 g 3.2 g
14金	牛乳 ごはん 筑前煮 おかかあえ みかん	とりにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん ごぼう しいたけ こんにゃく キャベツ みかん	こめ じゃがいも さとう		764 kcal 26.5 g 1.5 g
17月	牛乳 ごはん 焼きつくね 大豆の田作りあえ 七草汁	つくね だいず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こさかなつくだに	こまつな にんじん みずかけな ねぎ	もやし だいこん かぶ はくさい	こめ さとう さといも	あぶら	758 kcal 29.6 g 2.6 g
18火	牛乳 古代米ごはん かきフライ ごま香るれんこんサラダ ゆめまる汁	かきフライ ツナ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん まつなめこ だいこん しろねぎ	こめ くろまい じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	749 kcal 26.6 g 2.8 g
19水	牛乳 黒糖パン クリームパスタ コールスローサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	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 とうもろこし	こくとうパン スパゲティ さとう	あぶら	779 kcal 28.4 g 3.4 g
20木	牛乳 ごはん くじらの竜田揚げ おひたし 広島野菜のごろごろ汁	くじら つくね	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん しろねぎ	こめ じゃがいも でんぷん	あぶら	735 kcal 32.8 g 4.5 g
21金	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンツァイ	しょうが たまねぎ もやし しめじ しろねぎ きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら	709 kcal 27.3 g 1.7 g
24月	牛乳 ごはん 美酒鍋 タコボテサラダじゃこ〜!!!	ぶたにく とりにく なまあげ たこ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな ひろしまな	にんにく はくさい たまねぎ しめじ こんにゃく しろねぎ はっさく	こめ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	723 kcal 29.5 g 1.8 g
25火	牛乳 ごはん 鮭の塩焼き たくあんあえ 相性汁	さけ ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たくあん たまねぎ はくさい	こめ さつまいも	あぶら ごま	715 kcal 31.9 g 2.3 g

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塩分
		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	
26水	牛乳 コッペパン マーシャルピーンズ 鶏肉のトマト煮 大根サラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	マーシャルピーンズ あぶら ごま	777 kcal 31.8 g 3.4 g
27木	牛乳 ごはん 里芋と豚肉のみそ煮 おこめんとわかめのレモンあえ	ぶたにく うすらたまご なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん こんにゃく キャベツ レモン	こめ さといも さとう おこめん	ごまあぶら	726 kcal 27.8 g 2.1 g
28金	牛乳 あんかけで広島じゃんじゃん食べようや! ごはん あんかけで広島じゃんじゃんの真 小いわしのから揚げ ひじきとじゃがいもの酢の物 広島県産はっさくゼリー	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん こいわし ひじき	にんじん こまつな	だいこん しめじ しろねぎ きゅうり	こめ さとう でんぷん じゃがいも はっさくゼリー	ごまあぶら あぶら ごま	762 kcal 29.1 g 3.3 g
31月	牛乳 ごはん 肉じゃが 小松菜のごまあえ	ぎゅうにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく グリーンピース キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ごま	742 kcal 25.3 g 1.8 g

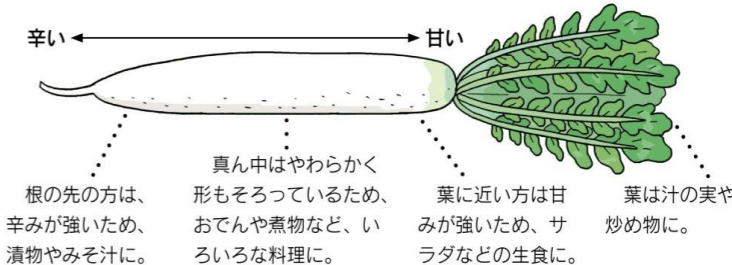
\*物質の都合により 献立を変更することがあります。  
\*こんにゃくについて  
こんにゃくは いも類（5群）に分類されますが 体内の働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食べ物（4群）」に分類しています。

## 冬に美味しい野菜を食べよう



### だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



### 【給食センター探検ツアー ～揚げ物編～】

給食センターでは、揚げ物専用の部屋があり、そこにはたくさんの揚げ物を調理できる大型の機械があります。今回は、白身魚フライができるまでの様子を紹介いたします。



揚げ物はコンベア式の「フライヤー」を使っています。ベルトコンベアで食材が流れていきます。



こんがり揚げができました。油から上がる前に中心温度を測り、中まで火が通っているか確認します。



最後に、クラス用の食缶に数えていれます。サクサクしたおいしい白身魚フライが出来上がりました。

