



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	<div><div><div>1月の行事&記念日</div><div>3択クイズ</div></div><div><div>1/1元日</div><div>Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている？ 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</div><div><div>1/11塩の日</div><div>Q3 「塩少々」とは、どのくらい？ ① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1ばい ③ コップ1ばい</div></div><div><div>1/20二十日正月</div><div>Q5 お供え物を食べ尽くす風習がある。この日は、何といわれている？ ① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月</div></div><div><div>1/24~30 全国学校給食週間</div><div>Q6 日本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 コッペパン、トマトシチュー</div></div><div><div>ごたえ</div><div>Q1=①(春巻(巻物)を表す) Q2=③(「かぶ」は「スズナ」) Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=②(明治22年の山形県の新米)</div></div></div></div>		牛乳 バターパン ボークビーンズ みかんのサラダ	牛乳 ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮	牛乳 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 中華あえ	成人の日		牛乳 ごはん チキンカツ まめによるこぶあえ 根菜汁 いよかんゼリー	牛乳 コッペパン うずら卵入りポトフ ちりめんサラダ	牛乳 ごはん 中華風うま煮 春雨あえ	牛乳 ごはん 豚肉と大根の煮物 おかかあえ
献立の材料	<div><div>1/1元日</div><div>Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている？ 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</div><div><div>1/11塩の日</div><div>Q3 「塩少々」とは、どのくらい？ ① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1ばい ③ コップ1ばい</div></div><div><div>1/20二十日正月</div><div>Q5 お供え物を食べ尽くす風習がある。この日は、何といわれている？ ① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月</div></div><div><div>1/24~30 全国学校給食週間</div><div>Q6 日本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 コッペパン、トマトシチュー</div></div><div><div>ごたえ</div><div>Q1=①(春巻(巻物)を表す) Q2=③(「かぶ」は「スズナ」) Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=②(明治22年の山形県の新米)</div></div></div>	牛乳 バターパン 豚肉 料理酒 おろしにんにく 大豆(乾) じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース 丸鶏使用がらスープ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 塩 こしょう 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 ぶり なたね油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 おろししょうが 水 じゃがいもでん粉 だいこん 京にんじん 白ごま 三温糖 酢 塩 鶏肉 白玉だんご はくさい にんじん 油揚げ 干し椎茸 ごぼう ねぎ だし昆布 混合削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 おろししょうが おろしにんにく 料理酒 木綿豆腐 にんじん たまねぎ だいこん しめじ うすら卵 すくくちしょうゆ 木綿豆腐 ごぼう れんこん にんじん だいこん 板こんにゃく ねぎ だし煮干し きゅうり にんじん とうもろこし 三温糖 酢 伊予柑ゼリー	牛乳 コッペパン 鶏肉 料理酒 ミカゲゆイター にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ こまつな しめじ うすら卵 パセリ(乾) 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう 水 ちりめん キャベツ きゅうり ほうれんそう にんじん とうもろこし 三温糖 酢 うすくちしょうゆ なたね油 塩 こしょう			牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 いか 料理酒 にんじん たまねぎ じゃがいも だいこん しめじ うすら卵 パセリ(乾) 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう 水 はるさめ きゅうり もやし にんじん 白ごま 三温糖 酢 うすくちしょうゆ ごま油	牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 料理酒 にんじん たまねぎ じゃがいも だいこん しめじ うすら卵 パセリ(乾) 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう 水 はくさい もやし こまつな にんじん 和え物用花かつお 三温糖 こいくちしょうゆ		
エネルギー			587 kcal	629 kcal	575 kcal		618 kcal	587 kcal	599 kcal	588 kcal	
食塩相当量			2.2 g	1.5 g	1.8 g		1.6 g	2.1 g	1.2 g	1.3 g	
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 ごはん チキンカレー ハムサラダ	牛乳 古代米ごはん カキフライ ごま香るれんこんサラダ ゆめまる粕汁	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 ホイコーロー 大根のナムル チーズ	牛乳 ごはん 親子煮 しそひじきあえ	牛乳 ごはん 美酒鍋 じゃがいものごまマヨネーズ あえ	牛乳 ごはん 鮭の塩焼き 広島県産いわし すいとん汁	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 コメカラ そえ野菜 豆腐のすまし汁	牛乳 ごはん すき焼き ごまじゃこあえ	
献立の材料	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 おろしにんにく 料理酒 じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース カレールウ トマトケチャップ ウスターソース こしょう 水 チキンハム キャベツ きゅうり にんじん 三温糖 酢 なたね油 塩 こしょう	牛乳 精白米 玄米 黒米 赤米 学校給食用強化米 かきフライ 揚げ油 れんこん キャベツ にんじん こまつな 白すりごま ノイグ マヨネーズ うすくちしょうゆ 酢 こしょう 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	牛乳 リッチパン 鶏肉 料理酒 ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも かぶ しめじ パセリ(乾) 丸鶏使用がらスープ ノイグ マヨネーズ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 水 ミックスビーンズ キャベツ きゅうり にんじん 三温糖 酢 なたね油 塩 こしょう	牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 料理酒 おろしにんにく おろししょうが トウバンジャン にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 赤みそ 中みそ こしょう じゃがいもでん粉 きゅうり だいこん にんじん 白ごま 三温糖 酢 こいくちしょうゆ ごま油 チーズ	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 料理酒 にんじん たまねぎ じゃがいも 板こんにゃく さつま揚げ ねぎ たまご 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 もやし こまつな にんじん とうもろこし しそひじきの佃煮 こいくちしょうゆ	牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 鶏肉 塩 なたね油 キャベツ にんじん 刻みひろしまな漬 うすくちしょうゆ 鶏肉 油揚げ さつまいも にんじん たまねぎ すいとん ねぎ だし煮干し 中みそ 水 ちくわスライス じゃがいも こまつな にんじん 白すりごま ノイグ マヨネーズ うすくちしょうゆ 酢	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鮭 鶏肉 塩 なたね油 キャベツ にんじん 刻みひろしまな漬 うすくちしょうゆ 鶏肉 油揚げ さつまいも にんじん たまねぎ すいとん ねぎ だし煮干し 中みそ 水 ツナ油漬け フロッキー カリフラワー キャベツ にんじん 三温糖 酢 なたね油 塩 こしょう	牛乳 コッペパン 学校給食用強化米 鶏肉 塩 こしょう おろしにんにく 清酒(上撰) 米粉 揚げ油 キャベツ にんじん 塩 木綿豆腐 たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ だし昆布 混合削り節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料 塩 水	牛乳 コッペパン 学校給食用強化米 鶏肉 塩 こしょう おろしにんにく 清酒(上撰) 米粉 揚げ油 キャベツ にんじん 塩 木綿豆腐 たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ だし昆布 混合削り節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料 塩 水		
エネルギー	599 kcal	601 kcal	581 kcal	591 kcal	605 kcal	606 kcal	607 kcal	596 kcal	602 kcal	608 kcal	
食塩相当量	2.3 g	1.4 g	2.4 g	1.8 g	1.6 g	1.3 g	1.8 g	2.1 g	1.4 g	1.5 g	

※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、体内の動きで「おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)」に分類）