

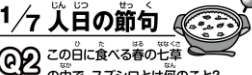


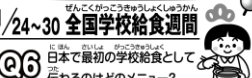




# 1月 学校給食献立表

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>かつぎょうじきねんび</div><div>1月の行事&amp;記念日</div><div>3択クイズ</div><div></div></div><div><div>1/1元日</div><div>Q1おせち料理の「だてきき」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></div><div><div>1/7人日の節句</div><div>Q2この日に食べる春の七草の中で、スズロとは何のこと？ ①かぶ ②大根 ③れんこん</div><div></div></div><div><div>1/11塩の日</div><div>Q3「塩少々」とは、どのくらい？ ①2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><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><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おにぎり、焼き魚、つけ物 ③コッペパン、トマトシチュー</div><div></div></div><div><div>こたえ</div><div>Q1=①「香物(香物)を表す」 Q2=②「かぶは「スズナ」」 Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=②「明治22年の山形県の給食」</div></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 みかん缶 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</div>				<div>牛乳 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 中華あえ 小魚アーモンド</div> <div>お正月献立</div>				<div>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</div> <div>夢応援献立</div>				<div>牛乳 ごはん コッペパン うすら卵入りボトフ ちりめんサラダ</div>				<div>牛乳 ごはん 中華風うま煮 春雨あえ</div>				<div>牛乳 ごはん 豚肉と大根の煮物 おかかあえ</div>																
献立の材料	<div>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 △ 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 △ みかん缶 △ 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 △</div>				<div>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 △ たまねぎ △ 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 ○</div>				<div>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 △ 干し椎茸 △ チンゲンサイ △ 丸鶏使用がらスープ □ 三温糖 △ こいくちしょうゆ △ オイスターソース △ 塩 △ こしょう △ 板こんにゃく △ ねぎ △ だし煮干し □ こいくちしょうゆ △ 水 ○ 細切りかまぼこ ○ もやし △ きゅうり △ にんじん △ カットわかめ △ 三温糖 □ 酢 □ うすくちしょうゆ □ ごま油 □ 小魚アーモンド</div>				<div>牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 豚肉 ○ おろしにんにく △ おろししょうが △ 料理酒 △ 木綿豆腐 ○ にんじん △ たまねぎ △ 干し椎茸 △ チンゲンサイ △ 丸鶏使用がらスープ □ 三温糖 △ こいくちしょうゆ △ オイスターソース △ 塩 △ こしょう △ 板こんにゃく △ ねぎ △ だし煮干し □ こいくちしょうゆ △ 水 ○ 伊予柑ゼリー □</div>				<div>牛乳 ○ コッペパン □ 鶏肉 ○ 料理酒 △ ミカヅレ汁 △ 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 ○ ちりめん ○ キャベツ △ ほうれんそう △ にんじん △ もやし △ にんじん △ 白ごま □ 三温糖 □ 酢 □ うすくちしょうゆ □ なたね油 □ 塩 □ こしょう</div>				<div>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 △ だいたい △ 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 □ ごまつな □ にんじん △ 和え物用花かつお △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ △ はくさい △ もやし △ ごまつな △ にんじん △ 和え物用花かつお ○ 三温糖 ○ こいくちしょうゆ □</div>				<div>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 △ だいこん △ じゃがいも △ 絹揚げ ○ しいたけ △ たけのこ △ チンゲンサイ △ 丸鶏使用がらスープ □ 三温糖 △ こいくちしょうゆ △ 水 △ はくさい △ もやし △ ごまつな △ にんじん △ 和え物用花かつお ○ 三温糖 ○ こいくちしょうゆ □</div>																
	エネルギー					744 kcal		3.2 g		755 kcal		1.9 g		735 kcal		2.4 g																									
	食塩相当量					744 kcal		3.2 g		755 kcal		1.9 g		735 kcal		2.4 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	<div>牛乳 ごはん チキンカレー ハムサラダ</div>				<div>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</div> <div>食育の日</div>				<div>牛乳 リッチパン 鶏肉とかぶのスープ煮 ビーンズサラダ</div>				<div>牛乳 ごはん ホイコーロー 大根のナムル チーズ</div>				<div>牛乳 ごはん 親子煮 しそひじきあえ</div> <div>郷土料理</div>				<div>牛乳 ごはん 鮭の塩焼き 広島菜漬けあえ すいとん汁</div> <div>給食始まりの献立</div>				<div>牛乳 コッペパン クリームスパゲッティ 花野菜のサラダ</div>				<div>牛乳 ごはん コメカラ そえ野菜 豆腐のすまし汁</div>				<div>牛乳 ごはん すき焼き ごまじゃこあえ</div> <div>磯松中学校リクエスト献立</div>							
献立の材料	<div>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</div>				<div>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 △ ナエグ 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</div>				<div>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 △ 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 △</div>				<div>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 △ トウパンジャン △ 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 ○ 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 ○</div>				<div>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 △ たまねぎ △ すいとん △ だし煮干し ○ 中みそ ○ 水 ○ ちくわスライス ○ じゃがいも □ ごまつな △ にんじん △ 白すりごま △ ナエグ マヨネーズ △ うすくちしょうゆ □ 酢 □</div>				<div>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 △ たまねぎ △ すいとん △ だし煮干し ○ 中みそ ○ 水 ○ ちくわスライス ○ じゃがいも □ ごまつな △ にんじん △ 白すりごま △ ナエグ マヨネーズ △ うすくちしょうゆ □ 酢 □</div>				<div>牛乳 ○ コッペパン □ カツスバゲッティ □ 鶏肉 ○ 料理酒 △ たまねぎ △ にんじん △ マッシュルーム △ パセリ(乾) △ 米粉 □ 調理用牛乳 ○ 丸鶏使用がらスープ ○ 塩 ○ こしょう △ 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</div>				<div>牛乳 ○ 精白米 □ 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 △ しろねぎ △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ △ みりん風調味料 △ 水 ○ 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 △ 料理酒 △ 塩 △ 水</div>				<div>牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 ○ 牛肉 ○ 料理酒 △ にんじん △ たまねぎ △ はくさい △ しろねぎ △ しそねぎ △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ △ みりん風調味料 △ 水 ○ ちりめん ○ キャベツ △ にんじん △ ごまつな △ とうもろこし △ 白ごま □ うすくちしょうゆ △ 三温糖 □ 酢</div>								
	エネルギー	725 kcal		2.9 g		746 kcal		1.9 g		733 kcal		3.1 g		703 kcal		2.0 g		734 kcal		1.8 g		734 kcal		1.6 g		728 kcal		2.2 g		752 kcal		2.9 g		728 kcal		1.7 g		739 kcal		1.9 g	
	食塩相当量	725 kcal		2.9 g		746 kcal		1.9 g		733 kcal		3.1 g		703 kcal		2.0 g		734 kcal		1.8 g		734 kcal		1.6 g		728 kcal		2.2 g		752 kcal		2.9 g		728 kcal		1.7 g		739 kcal		1.9 g	

※物資の都合により、献立を変更することがあります。  
※○△□について…○：おもに体をつくるものになる食品（赤） △：おもに体の調子を整えるものになる食品（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のになる食品(緑)」に分類）