

実施日	7日(水)		8日(木)		9日(金)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		19日(月)		20日(火)			
献立名	①ごはん ②鶏肉の照り焼き ③紅白なます ④雑煮 ⑤牛乳		①バターパン ②チキンピーンズ ③野菜ソテー ④牛乳		①ポークカレーライス (ごはん) ②ハムと野菜の炒め物 ③牛乳		①ごはん ②さばの塩焼き ③おかかあえ ④豚汁 ⑤牛乳		①ごはん ②うま煮 ③はりはり漬け ④チーズ ⑤牛乳		①黒糖パン ②ビーフシチュー ③コールスローサラダ ④牛乳		①親子丼 (ごはん) ②小いわしのから揚げ ③大根の赤じそあえ ④牛乳		①ごはん ②赤魚のから揚げ ③大豆の磯煮 ④ひろしまっこ汁 ⑤牛乳		①豚丼 (ごはん) ②ごぼうの炒め物 ③牛乳 ④牛乳調味液(コーヒー)			
食材料名	①▲ごはん ②●若鶏もも肉 しょうゆ みりん ▲さとう 清酒 食塩 △ナタネサラダ油 ③□だいこん 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう 食塩 ④●かまぼこ ▲(冷)白玉もち □白菜 ■にんじん ■みずな かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 水 ⑤○牛乳 行事食「正月」 今月のテーマ 「食文化について知ろう」		①▲バターパン ②●若鶏もも肉 ●白いんげん豆(水煮) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく □トマトケチャップ ウスターソース ▲さとう コンソメ 食塩 こしょう 水 ③●豚もも肉 □キャベツ ■にんじん ■(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ④○牛乳		①▲ごはん ●豚もも肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく カレーウ(アレルゲン不使用) □トマトケチャップ コンソメ 食塩 カレー粉 ガラムマサラ 水 ②●ロースハム □キャベツ ■こまつな △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ③○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)さば(切身) 清酒 食塩 △ナタネサラダ油 ③□白菜 ■にんじん しょうゆ ●かつお節(和え物用) ④●豚もも肉 ●木綿豆腐 ▲じゃがいも □だいこん ■にんじん □ごぼう □白ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 ●さつま揚げ ●うずら卵 ●(冷)生揚げ ▲じゃがいも 板こんにやく ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ③○ちりめんいりこ □切干しだいこん □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 ④○角チーズ ⑤○牛乳		①▲黒糖パン ②●牛もも肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく □トマトケチャップ ウスターソース ビーフシチューの素 コンソメ 食塩 こしょう 水 ③●ロースハム □キャベツ □ホールコーン ■にんじん △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) 食酢 食塩 こしょう ④○牛乳		①▲ごはん ●若鶏胸肉 ●鶏卵(液卵) □たまねぎ ■にんじん □白ねぎ だし昆布 かつお節(だし用) しょうゆ ▲さとう みりん 清酒 食塩 水 ②○(冷)小いわし(唐揚げ用) △食用米油 食塩 ③□だいこん 食塩 ■(乾)赤じそ粉 ④○牛乳 食育の日 (わ食の日) 地場産物の日 「えのきたけ」「ねぎ」		①▲ごはん ②●(冷)赤魚(角切) 食塩 こしょう ▲でん粉 △コーンスターチ △食用米油 ③●大豆(水煮) ●油揚げ ○(乾)芽ひじき ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ④▲じゃがいも □白菜 □だいこん ■にんじん □えのきたけ ■葉ねぎ ○ちりめんいりこ ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳 食育の日 (わ食の日) 地場産物の日 「えのきたけ」「ねぎ」		①▲ごはん ●豚もも肉 □しょうが 清酒 しょうゆ 糸こんにやく □たまねぎ ■にんじん ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 しょうゆ みりん ▲さとう 食塩 ▲でん粉 水 ②●牛もも肉 □(冷)ごぼう ■にんじん ■(乾)ごま油 食塩 こしょう ③○牛乳 ④▲牛乳調味液 コーヒー		7492.1	
	栄養量	755	2.4	732	2.9	742	2.9	730	2.2	785	2.3	754	3.5	752	2.1	752	2.5	749	2.1	
	実施日	21日(水)		22日(木)		23日(金)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)				
	献立名	①ごはん ②麻婆豆腐 ③ひじきの中華サラダ ④牛乳		①ココアパン ②鶏肉と野菜のスープ煮 ③三色ソテー ④牛乳		①減量ごはん ②きつねうどん ③豚レバーの揚げ煮 ④もやしのかつお昆布あえ ⑤牛乳		①ごはん ②肉豆腐 ③酢の物 ④チーズ ⑤牛乳		①ごはん ②まぐろのオーロラソースかけ ③みそ汁 ④牛乳		①ごはん ②呉の肉じゃが ③がじつあえ ④みかん ⑤牛乳		①パン ②りんごジャム ③クリームシチュー ④フレンチサラダ ⑤牛乳		①ごはん ②高野豆腐の五目煮 ③チンゲンサイの炒め物 ④小魚アーモンド ⑤牛乳				
食材料名	①▲ごはん ②●豚もも肉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □白ねぎ △ナタネサラダ油 □おろしにんにく □しょうが 豆板醤 ●赤みそ しょうゆ ▲さとう ▲でん粉 水 ③●まぐろ(スープ漬) ○(乾)芽ひじき しょうゆ ▲緑豆はるさめ □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう △ごま油 食塩 ④○牛乳		①▲基準パン △食用米油 ▲グラニュー糖 ココア ②●若鶏胸肉 ●うずら卵 ▲じゃがいも □たまねぎ □キャベツ ■にんじん ■葉ねぎ コンソメ 食塩 こしょう 水 ③●ロースハム ■こまつな □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ④○牛乳 地場産物の日 「みずな」「こまつな」		①▲ごはん ②▲うどん(ゆで) ●若鶏胸肉 ●油揚げ しょうゆ ▲さとう みりん 水 □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 水 ③●(冷)豚レバー ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ④□緑豆もやし(太もやし) ○塩昆布佃煮 ●かつお節(和え物用) △ごま油 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●牛もも肉 ●木綿豆腐 糸こんにやく □たまねぎ ■にんじん □(冷)ごぼう □白ねぎ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ③●かまぼこ □だいこん 食塩 □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)まぐろ(角切) しょうゆ 清酒 しょうが(粉) ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 □たまねぎ △ナタネサラダ油 □トマトケチャップ ウスターソース ▲さとう 水 ③●木綿豆腐 ●油揚げ ▲さつまいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○牛乳 全国学校給食週間		①▲ごはん ②●牛もも肉 ●さつま揚げ ▲じゃがいも 糸こんにやく □たまねぎ ■にんじん △ごま油 ▲さとう 清酒 水 ③●(冷)あなご照り焼き ■ほうれんそう ■にんじん しょうゆ ▲さとう 食酢 △白いりごま ④□みかん ⑤○牛乳 郷土(広島県)に 伝わる料理		①▲基準パン ②▲りんごジャム ③●若鶏胸肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □ぶなしめじ ■パセリ △ナタネサラダ油 クリームポタージュの素 ○牛乳 ○脱脂粉乳 コンソメ 食塩 こしょう 水 ④●ロースハム □キャベツ □きゅうり 食塩 食酢 △ナタネサラダ油 ▲さとう 食塩 こしょう 洋がらし ⑤○牛乳 地場産物の日 「ぶなしめじ」「パセリ」		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ●凍り豆腐(ダイス) 板こんにやく □だいこん ■にんじん □たけのこ(水煮) △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 水 ③●ちくわ ■チンゲンサイ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ みりん 清酒 ▲さとう ④○小魚アーモンド ⑤○牛乳 地場産物の日 「チンゲンサイ」「もやし」		7282.4			
	栄養量	708	2.2	763	2.9	781	3.1	712	2.4	788	2.1	756	2.0	741	2.9	728	2.4			

※赤(●：たんぱく質 ○：無機質 おもに体をつくるもとになる)
※黄(▲：炭水化物 △：脂質 おもにエネルギーのもとになる)
※緑(■：カロテン □：ビタミンC おもに体の調子を整えるもとになる)
※栄養量欄の左はエネルギー(kcal)、右は食塩相当量(g)

Facebook
「広島市学校給食・食育」
<http://fb.com/364882206996015>



広島市ホームページ
「学校給食の献立」
<https://www.city.hiroshima.lg.jp/education/kyouiku-suishin/1026031/1009060.html>



広島市公式
LINE
アカウント



今月の給食費納期限
[第7期]1月5日(月)

※今月の主な
地場産物(予定)



米



牛乳



えのきたけ



ねぎ



みずな



こまつな



ぶなしめじ



パセリ



チンゲンサイ



もやし