

※給食実施日は、各学校で異なりますので、学校からの便り等で確認してください。
※食材料名は、その料理に入っているすべての食材を掲載しています。

広島市教育委員会

実施日	2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		9日(月)		10日(火)		12日(木)		13日(金)	
献立名	①ごはん ②いわしのかばやき ③おんやさい ④みそしる ⑤いりだいず ⑥ぎゅうにゅう		①ごはん ②ふくめに ③はりはりづけ ④ぼんかん ⑤ぎゅうにゅう		①ぎゅうどん (ごはん) ②しらあえ ③ぎゅうにゅう		①こがたバターパン ②スパゲッティイタリアン ③カルちゃんサラダ ④ぎゅうにゅう		①ごはん ②おたのしみフライ ③キャベツのこんぶあえ ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②さばのおやき ③はくさいのあかじそあえ ④ちくぜんに ⑤ぎゅうにゅう		①げんりょうごはん ②わかめうどん ③レバーのカレーふうみあげ ④おかかあえ ⑤ぎゅうにゅう		①パン ②だいずシチュー ③キャベツとこまつなのソテー ④ぎゅうにゅう		①だいこんのピリカラどんぶり (ごはん) ②わかさぎのなんぼんづけ ③ぎゅうにゅう	
食材料名	①▲ごはん ②●(冷)いわし(開き) △コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ▲コーンスターチ ③□キャベツ 食塩 ④●木綿豆腐 ○(乾)わかめ □だいこん □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤●煎り大豆 ⑥○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ●凍り豆腐(ダイス) ▲じゃがいも 板こんにやく ■にんじん しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 水 ③○ちりめんいりこ □きゅうり 食塩 □切干しだいこん しょうゆ ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 ④□ぼんかん ⑤○牛乳		①▲ごはん ●牛肩肉 ●かまぼこ 糸こんにやく □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ しょうゆ ▲さとう 清酒 食塩 水 ②●木綿豆腐 ●白みそ ▲さとう みりん 食塩 ●ちくわ つきこんにやく ■にんじん □(乾)しいたけ しょうゆ ▲さとう 水 ■ほうれんそう △半すり白いりごま ③○牛乳		①▲バターパン ②▲スパゲッティ 食塩 △ナタネサラダ油 ●豚肩肉 赤ワイン □たまねぎ ■にんじん ■ピーマン △オリーブ油 □おろしにんにく □トマトケチャップ □トマトペースト ウスターソース 食塩 こしょう ③●まぐろ(スープ漬) ○ちりめんいりこ ○(乾)芽ひじき しょうゆ □キャベツ 食塩 ■こまつな ■にんじん △マヨネーズ風味料(ノンエッグ) しょうゆ こしょう △半すり白いりごま ④○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)ミンチカツ △食用米油 ▲(冷)ビーフコロッケ △食用米油 □キャベツ 食塩 ○塩昆布佃煮 ④●かまぼこ ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)さば塩焼き ③□白菜 食塩 ■(乾)赤じそ粉 ④●若鶏もも肉 ●(冷)生揚げ 板こんにやく □だいこん ■にんじん □れんこん □ごぼう ■(乾)しいたけ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②▲うどん(ゆで) ●若鶏もも肉 ○(乾)わかめ □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 カレー粉 コンソメ ▲コーンスターチ △食用米油 ④□キャベツ 食塩 ■(冷)ほうれんそう ■にんじん しょうゆ ●かつお節(和え物用) ⑤○牛乳		①▲基準パン ②●若鶏もも肉 白ワイン ●大豆(水煮) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ ■パセリ △ナタネサラダ油 ▲小麦粉 △ナタネサラダ油 ○牛乳 ○脱脂粉乳 コンソメ 食塩 こしょう 水 ③●豚肩肉 □キャベツ ■こまつな ■にんじん しょうゆ △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ④○牛乳		①▲ごはん ●豚肩肉 □だいこん □たまねぎ ■にんじん □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 食塩 こしょう 水 ③○牛乳	
	行事食 「節分」				地場産物の日 「ねぎ」「ほうれんそう」								地場産物の日 「パセリ」「こまつな」					
栄養量	629	1.8	603	1.6	609	1.8	605	2.2	646	1.9	664	1.9	603	2.2	603	2.5	604	1.8
実施日	16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)	
献立名	①ごはん ②みそおでん ③すのもの ④ぎゅうにゅう		①ひろしまカレー(チキン) (ごはん) ②やさしいソテー ③ぎゅうにゅう		①ごはん ②ホキのてんぷら ③ひじきのいために ④ひろしまこじる ⑤ぎゅうにゅう		①ココアパン ②とりにくとやさいのスープに ③わけぎのソテー ④ぎゅうにゅう		①げんまいごはん ②キムチ豆腐 ③とろだんご ④ぎゅうにゅう		①せんちゃんそぼろごはん (ごはん) ②とりだんご ③ぎゅうにゅう		①ごはん ②あかうおのからあげ ③ひろしまなづけ ④おこうなべ ⑤ぎゅうにゅう		①パン ②りんごジャム ③ポークビーンズ ④とうふサラダ ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②なまあげのちゅうかに ③だいこんのちゅうかサラダ ④ぎゅうにゅう	
食材料名	①▲ごはん ②●牛もも肉 ●さつまいも ●うずら卵 ●(冷)生揚げ ▲さといも 食塩 板こんにやく □だいこん ○だし昆布 ●赤みそ ▲さとう しょうゆ みりん 水 ③●ちくわ ○(冷)茭わかめ □キャベツ 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 ④○牛乳		①▲ごはん ●若鶏もも肉 白ワイン ▲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 オールスパイス ▲小麦粉 △ナタネサラダ油 カレー粉 コンソメ □トマトケチャップ お好みソース □ブルービュレ オイスターソース ウスターソース しょうゆ 食塩 こしょう ガラムマサラ 水 ②●豚もも肉 □キャベツ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ③○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)ホキ(切身) ▲小麦粉 食塩 水 △食用米油 ③●若鶏もも肉 つきこんにやく ○(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●凍り豆腐(細切) ▲じゃがいも □白菜 □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ ○ちりめんいりこ ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳		①▲基準パン △食用米油 ▲グラニュー糖 ココア ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ▲じゃがいも □キャベツ □たまねぎ ■にんじん ■コンソメ コンソメ 食塩 こしょう 水 ③●ロースハム ■(冷)ほうれんそう □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ④○牛乳		①▲玄米ごはん ②●豚もも肉 ●絞豆腐 糸こんにやく □白菜キムチ ■にんじん ■こまつな ■にんじん しょうゆ △ごま油 □おろしにんにく コチュジャン しょうゆ 清酒 水 ③●牛もも肉 ▲緑豆はるさめ □たまねぎ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん ■葉ねぎ ■にんじん 煮干し(だし用) □しょうが しょうゆ オイスターソース 清酒 食塩 水 ④○牛乳		①▲ごはん ●まぐろ(油漬) ■にんじん □ごぼう □切干しだいこん □(乾)しいたけ ■こまつな △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん だし汁(煮干し) ○干し焼きのり □白菜 ■にんじん 煮干し(だし用) しょうゆ ②●若鶏ミンチ □しょうが ▲コーンスターチ 清酒 しょうゆ 食塩 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ③○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)赤魚(角切) 食塩 こしょう ▲コーンスターチ △食用米油 ③■広島菜漬 しょうゆ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん だし汁(煮干し) しょうゆ ④●豚もも肉 ●木綿豆腐 ○干し焼きのり □白菜 ■にんじん 煮干し(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 水 ⑤○牛乳		①▲基準パン ②▲りんごジャム ③●豚もも肉 ●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 コンソメ □トマトケチャップ ウスターソース ▲さとう 食塩 こしょう 水 ④●ロースハム ●鶏卵 △ナタネサラダ油 ▲木綿豆腐 しょうゆ □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 △マヨネーズ風味料(ノンエッグ) 食酢 ▲さとう 食塩 こしょう △半すり白いりごま ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●豚もも肉 ●生揚げ □たまねぎ ■にんじん ■にら △ごま油 □おろしにんにく □しょうが 豆板醤 ●赤みそ しょうゆ みりん ▲さとう ▲コーンスターチ △白いりごま 水 ③●まぐろ(油漬) □だいこん 食塩 ■こまつな ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう △ごま油 食塩 ④○牛乳	
	今月のテーマ 「食物繊維について知ろう」		郷土(広島県)に 伝わる料理		郷土産物の日 「もやし」「わけぎ」		郷土産物の日 「こまつな」「ねぎ」		郷土(広島県)に 伝わる料理									
栄養量	586	1.9	628	1.7	597	2.0	607	2.4	587	2.1	588	2.1	597	1.8	636	2.4	635	1.7

※赤 (●：たんぱく質 ○：無機質 おもに体をつくるものになる)
 ※黄 (▲：炭水化物 △：脂質 おもにエネルギーのものになる)
 ※緑 (■：カロテン □：ビタミンC おもに体の調子を整えるものになる)
 ※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](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8期] 2月2日(月)

※こんげつのおもな
じばさんぶつ（よてい）



ねぎ



わけが



もやし



パ



こまつな



ほ



う