



日	曜日	献立名	つかわれているたべもの			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)			
			おもにからだをつくる赤のたべもの	おもにからだのちょうしをととのえる緑のたべもの	おもにエネルギーのもとになる黄色のたべもの					
1	金	ごはん きゅうにゅう ぶたキムチ トックスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし キムチ しろねぎ おろしにんにく おろししょうが	ごはん さとう トック	しろごま あぶら ごまあぶら	638	26	
4	月	ごはん カラフルボーク コンソメスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	おろししょうが ホールコーン たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう てんぷん	あぶら	640	22	
5	火	ごはん さばのごまみそやき キャベツのゆかりあえ おふのすましじる	さば はんぺん みそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきだけ ゆかり おろししょうが	ごはん さとう	すりごま	560	25	
6	水	ごはん ミロ こくとうパン えっと広島がパオふううどん はなやさいサラダ	とりミンチ だいたい すハム	チーズ ぎゅうにゅう	ほうれんそう	こくとうパン うどん さとう	あぶら ごまあぶら	650	26	
7	木	ごはん なめし ぶたじる みかん	さけ ぶたにく みそ	しらすほし ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごはん さつまいも	しろごま	570	21	
8	金	ごはん ハヤシライス マッシュスイートポテト	いのししにく	なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ごはん さとう さつまいも	あぶら バター	714	18	
11	月	わかめ ごはん まごわやさしいもの かきたまじる	とりにく だいたい すちくわ たまご	わかめ いとこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごはん じゃがいも さとう てんぷん	しろごま あぶら	585	21	
12	火	ごはん くわいのからあげ ちゃんこなべ SDGsふりかけ	とりミンチ たまご とうふ あぶらあげ みそ	けすりぶし あおのり ぎゅうにゅう	にんじん にら	ごはん てんぷん	しろごま	630	22	
13	水	パン かぼちゃのシチュー はなやさいサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	パン じゃがいも	マヨネーズ	520	27	
14	木	ごはん ホキのマヨコーンやき こまつなのアーモンドあえ げんきじる	ホキ みそ あぶらあげ	しらすほし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ パセリ	ホールコーン たまねぎ	ごはん さとう さつまいも	マヨネーズ アーモンド	646	24
15	金	ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	とりにく かまぼこ	わかめ しらすほし ぎゅうにゅう	にんじん にら	ごはん てんぷん さとう はちみつ	しろごま ごまあぶら	656	24	
18	月	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぶたミンチ だいたい すミート あかみそ みそ ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごはん さとう てんぷん はるさめ	あぶら しろごま ごまあぶら	630	23	
19	火	ごはん おでん ごまやし	ぎゅうにुक あつあげ あげはん あげはん ごぼうてん うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ごはん さとう	ごまあぶら しろごま	581	22	
20	水	ごはん リッチ パン のむ ヨーグルト フライドチキン ブロッコリー コーンスープ てづくりクリスマスデザート	とりにく ベーコン たまご	のむ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	おろししょうが たまねぎ ホールコーン	リッチパン こむぎこ からあげこ	あぶら バター	740	20
21	木	ごはん ぶりのてりやき はくさいのゆずかあえ 12月のみそじる	ぶり ささみ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ ねぎ	おろししょうが はくさい たまねぎ えのきだけ ゆず	ごはん さとう	しろごま	621	26

※物資の納入状況により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください

今月の給食費

260(円)×15(回)=3,900(円)
※5年生 260(円)×14(回)=3,640(円)



今年度もたくさんの『ひろしま給食』の応募、ありがとうございました。どれもとってもすてきなレシピでした。今月、その中から最終選考まで残った川尻小の3年生が考えたレシピを給食にしたいと思います！指定食材の大豆・ほうれん草・レモンを使ったえっと広島がパオ風うどんを楽しみにしていただいね！

メニュー名

えっと広島がパオ風うどん

食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント

2つ作れる呉の糸うどんと、銀食やれるがパオを合わせた、バジルやナンプラーを使わないので作りやすく、味が少ないので子どもでも食べやすくなっています。造りモンで、おやかしに仕上がる、広島の味とえっとうがえっとつまったレシピです。



12月22日 冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

