1月 学校給食献立表

令和４年度
呉市立安浦中学校

月日	献　立　名	主に体をつくる食品・	主に体の調子をととのえる食品	主にエネルギーなる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
10日 （火）	ポークカレー　おみくじゅーす チーズサラダ おかしなたこ焼き 年始の運試し！手作りのおみくじ付きジュースです！	豚肉　チーズ ハム　豆腐	りんごジュース　玉ねぎ にんじん　きゃべつ きゅうり	米　じゃがいも　油 三温糖　ホットケーキミックス	820 23
11日 （水）	ごはん　牛乳 ぶりの照り焼き　紅白なます すまし汁　ぜんざい 行事食【鏡開き】	牛乳　ぶり　わかめ あずき	大根　にんじん　玉ねぎ えのきだけ　三つ葉	米　小麦粉　油　三温糖 でんぷん　白ごま　ふ 白玉だんご	871 31
12日 （木）	ごはん　牛乳 もち米しゅうまい　昆布和え 睦月（１月）のみそ汁 1月(睦月)らしい，実を使ったみそ汁です！	牛乳　豚肉　昆布　わかめ 豆腐　油揚げ　みそ	玉ねぎ　えのきだけ 干ししいたけ　しょうが きゃべつ　大根　もやし　にんじん かぶ　白菜　しめじ　ねぎ	米　三温糖　ごま油 でんぷん　もち米	753 30
13日 （金）	くるみレーズンパン　牛乳 猪肉のミートグラタン　ツナサラダ レタスと卵のスープ 日本の伝統的な食材の頭文字「まごわやさしい」がたっぷりの煮物です！	牛乳　猪肉　チーズ ツナ　ベーコン　卵	にんにく　れんこん　玉ねぎ しめじ　トマト　きゃべつ ほうれん草　にんじん　レタス	パン　くるみ　レーズン マカロニ　さつまいも じゃがいも　油　バター パン粉　三温糖	858 34
16日 （月）	ゆかりごはん　牛乳 まごわやさしい煮 ふわふわたまごのもずく汁 ｱｰﾓﾝﾄﾞ いりこ	牛乳　鶏肉　生揚げ 大豆　ひらてん　卵 もずく　いりこ	ごぼう　れんこん　にんじん さやいんげん　干ししいたけ こんにゃく　玉ねぎ　えのきだけ ねぎ	米　白ごま　じゃがいも 里芋　油　三温糖 でんぷん　アーモンド	726 27
17日 （火）	豚おろしどんぶり　牛乳 ひじきサラダ	牛乳　豚肉　ひじき ハム　チーズ	しょうが　にら　こんにゃく 玉ねぎ　大根　にんじん きゃべつ　ほうれん草	米　油　三温糖　でんぷん 白ごま	730 26
18日 （水）	ごはん　牛乳 ホキの黄金焼き ごま酢和え　粕汁 盛川酒造の酒粕を使用します！	牛乳　ほき　ちりめんいりこ 油揚げ　わかめ　みそ	にんじん　もやし　きゃべつ きゅうり　ごぼう　大根　玉ねぎ しめじ　こんにゃく　ねぎ	米　マヨネーズ 三温糖　白ごま	703 31
19日 （木）	ごはん　牛乳 マーボー豆腐　根菜チップス	牛乳　豚肉　豆腐　みそ	玉ねぎ　にんじん　白ねぎ にら　干ししいたけ　しょうが にんにく　れんこん　かぼちゃ	米　三温糖　でんぷん ごま油　さつまいも じゃがいも　油	729 28
20日 （金）	サンライズ　牛乳 バジルチキン　フレンチサラダ うずら卵のクリーム煮	牛乳　鶏肉　うずら卵 チーズ　豆乳	にんにく　きゃべつ　きゅうり にんじん　とうもろこし　白菜 玉ねぎ　しめじ　マッシュルーム パセリ	サンライズ　オリーブ油 油　三温糖　じゃがいも バター　小麦粉	880 35
23日 （月）	3年生は，試験のため給食はありません。１・２年生のみ給食があります。 ごはん　牛乳 手作り猪コロッケ 即席漬け　なめこ汁	牛乳　猪肉　昆布 豆腐　油揚げ　みそ	玉ねぎ　にんじん 白菜　大根　なめこ ねぎ	米　じゃがいも　油 三温糖　小麦粉　パン粉 ごま油　白ごま	776 26
24日 （火）	3年生は，試験のため給食はありません。１・２年生のみ給食があります。 ごはん　牛乳 鮭の塩焼き　小松菜のお浸し すいとん *1889(明治29)年*	牛乳　さけ　かつお節 わかめ	小松菜　もやし にんじん　玉ねぎ 大根　ねぎ	米　小麦粉　じゃがいも	721 28
25日 （水）	青菜のまぜごはん　牛乳 白和え　栄養みそ汁 *1923(大正12)年*	牛乳　ベーコン ちりめんいりこ　豆腐 みそ　豚肉　油揚げ　わかめ	広島菜漬け　ほうれん草 にんじん　こんにゃく ごぼう　玉ねぎ　大根　ねぎ	米　ごま油　白ごま 三温糖　さつまいも	706 29
26日 （木）	ごはん　牛乳 くじらの竜田揚げ 切干大根の炒め煮 けんちん汁 *1950(昭和25)年*	牛乳　くじら肉　大豆 ひらてん　鶏肉　豆腐	しょうが　切干大根　にんじん 干ししいたけ　さやいんげん 玉ねぎ　ごぼう　こんにゃく ねぎ	米　でんぷん　油 三温糖　ごま油 里芋	807 34
27日 （金）	がんすバーガー　牛乳 S･さっぱりD･どうぞ G･がっつりとSDGsﾋﾞｰﾌﾝ はっさくゼリー *現在(ひろしま給食)*	牛乳　がんす ベーコン　たこ	きゃべつ　にんにく　トマト アスパラガス　小松菜 わけぎ　赤ピーマン　玉ねぎ	パン　ビーフン　ごま油 ゼリー	775 30
30日 （月）	ごはん　牛乳 美酒鍋 ちくわの加加焼き 納豆和え 盛川酒造のお酒「白鴻」をたっぷり使用します！ *現在(郷土料理・地場産物)*	牛乳　豚肉　鶏肉　生揚げ ちくわ　なっとう ちりめんいりこ　のり	白菜　玉ねぎ　にんじん しいたけ　白ねぎ　春菊 こんにゃく　小松菜　きゃべつ	米　マヨネーズ パン粉　油	709 31
31日 （火）	ごはん　牛乳 さばのみそ煮　アーモンド和え 白玉汁	牛乳　さば　みそ わかめ	きゃべつ　ほうれん草　もやし にんじん　チンゲン菜　玉ねぎ しめじ	米　三温糖　アーモンド 白玉だんご	768 31

全国学校給食週間 ～ちょっと昔に　タイムスリップ～

※ 物資の都合上，献立を変更することがあります。

ひろしま給食推進プロジェクト 「ひろしま給食」でSDGsを考えよう!! ～広島県産の食の食材の活用～

ＳＤＧｓとは，令和12年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。生活習慣病の予防，食品ロスの削減，地産地消の推進，地場産物を生かした郷土料理などは，ＳＤＧｓと深く関わりがあるものです。ひろしま給食を作って食べることを通して，ＳＤＧｓについて考えてみませんか？給食では，統一メニューの「Ｓ・さっぱりＤ・どうぞＧ・がっつりとSDGsビーフン」が登場します。さっぱり食べやすい味でがっつり，広島らしさたっぷりの栄養バランスのとれたビーフンをお楽しみに！

全国学校給食週間（1月24日～30日）

学校給食は，明治22年に山形県鶴岡市で始まりました。全国学校給食週間を通して，毎日食べている学校給食の意味をもう一度考える機会にしたいものです。今年は，「ちょっと昔にタイムスリップ」ということで，当時食べられていた給食に近づけたものを提供します！お家でも，思い出の給食の話題でお話をしてみてください！

✿ 1，2年　300（円）×16（回）＝4800（円）
✿ 3年　　300（円）×14（回）＝4200（円）

1月27日に指定の口座より，諸費と一緒に引き落とします。
残高の確認をお願いいたします。

11月の給食費について，献立表の記載に誤りがありました。
正：1年・3－2　300（円）×16（回）＝4800（円）　2年・3－1　300（円）×15（回）＝4500（円）
なお，引き落としは正しい金額で行っております。ご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。

ま め　ご ま　わ かめ（海藻類）　や さい　さ かな　し いたけ（きのこ類）　い も