

令和2年度 1月 給食献立表 海田小学校

ひち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもの になる (あか)	おもにエネルギーの ものになる (き)	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる (みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ	
6 (水)	チキンライス	とりにく	アルファーカーマイ あぶら	たまねぎ ミックスベジタブル トマトピューレ	648 22.0 2.2	あけましておめでとうございます。今日から3学期 です。冬休みの間、規則正しい生活をして、決 まった時間にごはんをしっかりと食べていましたか？ 新学期が始まったので早寝・早起き・朝ごはんを心 がけ、体のリズムをもどしていきましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ウインナーのスープに	ウインナー うすたまご	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ プロッコリー			
	アンニンゼリー	ぎゅうにゅう かんてん		みかん			
7 (木)	もぶりごはん	ちりめん ちくわ あぶらあげ	ごはん こんにやく あぶら	にんじん ごぼう いんげん ほししいたけ	713 22.3 1.9	<鏡開き>1月11日は鏡開きです。お正月にお供え した鏡もちをさげていただき「1年間、病気をせず に元気にくらせますように。」とお願ひします。給 食でも鏡開きにちなんで、この時期、もちが入った ぜんざいや雑煮が出ます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	きりほしだいこんのサラダ		すりごま マヨネーズ	きりほしだいこん もやし きゅうり にんじん			
	ぜんざい	あずき	しらたまもち				
8 (金)	やきそば	ぶたにく かつおぶし	ちゅうかさば あぶら	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	537 23.9 2.7	<いか>たんぱく質が多く、脂質が少ない健康食品 です。独特の歯ごたえがあるので、自然と噛む回数 が増えます。今日はたけのこやチンゲンサイなどの 野菜と一緒に炒め、オイスターソースやごま油で中 華風の味付けをしました。えびも入っていて具だく さんです。しっかりと噛んで食べましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いかのちゅうかいため	いか えび	あぶら ごまあぶら オイスターソース かたくりこ	チンゲンサイ にんじん たけのこ たまねぎ にんにく しょうが			
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		もも パイン みかん			
12 (火)	ごはん		ごはん		659 28.7 2.7	<冬野菜>「冬野菜は体を温め、夏野菜は体を冷や す」とよくいわれます。育つ時期や環境が違うた め、冬と夏ではとれる野菜の体への効果が違うので す。今日の給食に入っている冬野菜は白菜・大根・ ごぼう・ほうれん草です。冬野菜は寒くて厳しい環 境の中で育つため甘みがあり、冬健康を守るのに 欠かせないビタミン類を多くふくんでいます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりのてりやき	とりにく					
	うめかつおあえ	かつおぶし		キャベツ はくさい にんじん ほうれんそう うめびしお			
	こんさいぶたじる	ぶたにく みそ あぶらあげ	あぶら さといも こんにやく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ			
13 (水)	なめし		アルファーカーマイ	あおな	620 20.2 2.3	<雑煮>お正月に食べる伝統的な日本料理です。雑 煮には「さまざまな材料を混ぜて煮た物」という意 味があります。地域によって、味付けや入れる食 材、おもちの形にちがいががあります。香川県は雑煮 に、あんこが入ったおもちを入れます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	まめのサラダ	ハム だいす	マヨネーズ	こまつな キャベツ にんじん			
	しらたまそうに	とりにく	しらたまもち あぶら	にんじん はくさい しろねぎ ほししいたけ しめじ			
14 (木)	かぼちゃむしパン	たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス	かぼちゃ	559 20.1 2.2	<野菜を食べよう>今日は野菜を使った“かぼちゃ 蒸しパン”です。野菜は1日に、色の濃い緑黄色 野菜を120g、色の薄い淡色野菜を230gの、合 わせて350g食べるのが体によいとされています。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マロニーのサラダ	ハム きんしたまご	マロニー あぶら	キャベツ こまつな きゅうり			
	ビーフシチュー	ぎゅうにく チーズ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん プロッコリー トマトピューレ			
15 (金)	わかめうどん	わかめ かまぼこ	うどん	にんじん たまねぎ ねぎ	599 22.2 3.1	<りんご>皮やその近くには、おなかの中をそうじ し、便秘を防いでくれる「食物繊維」がたくさんふ くまれています。皮ごと、しっかりとよくかんで食べ ましょう。しっかりと食べて食べることで、歯も丈夫 になりますよ。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さかなとやさいのあげに	ホキ	かたくりこ あぶら じゃがいも	ピーマン にんじん にんにく			
	りんご			りんご			
18 (月)	さばとごぼうのたきこみ	さば あぶらあげ	アルファーカーマイ ごまあぶら	ごぼう にんじん いんげん	643 21.3 2.4	<さばとごぼうの炊き込み>サバ缶を使った炊き込 みごはんです。ごぼうと人参をごま油で炒め、ほぐ したサバ缶と油揚げ、いんげんと一緒に煮て味付け したものを、ごはん炊き込みました。さばのおい しさがつまったごはんです。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいこんのそぼろに	とりミンチ ちくわ なまあげ	あぶら こんにやく	しょうが だいこん にんじん グリーンピース			
	だいがくいも		さつまいも あぶら くろごま みずあめ				
19 (火)	しょくパン		しょくパン		661 27.9 1.9	<白菜>白菜の葉っぱは、表と裏で伸びる速さが違 います。伸びるのが早い表の葉っぱが内側に曲がっ て覆いかぶさるようにして、ラグビーボールのよう な形を作っていきます。白菜には肌をきれいにした り、カゼをひきにくくしたりする栄養のビタミンC がたくさんふくまれています。特に一番外側の葉っ ぱと芯に多くふくまれています。鍋やスープにする とかさが減ってたくさん食べられます。	
	りんごジャム			りんごジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ひろしまトンチキレモン	ぶたにく とりにく	しょうしんこ あぶら オイスターソース	レモンかじゅう れんこん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ			
	はくさいのミルクスープ	ハム ぎゅうにゅう	あぶら	チンゲンサイ にんじん たまねぎ はくさい コーン			

※発注の都合により献立の食材が変わることがあります。

明けましておめでとう
ございます

引き落とし日は**12日**
です。お忘れのないよう
お願いします。

1月の給食費

1～6年生 4,590円

(普通給食250円×15回+特別給食420円×2回)

☆一人につき手数料が10円必要です。



引き落とし日にご注意ください!!

ひにち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもと になる (あか)	おもにエネルギーの もとになる (き)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる (みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
20 (水)	カレーライス	ぎゅうにく	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ パター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	694 19.4 2.2	くりっちゃんのサラダ>「サラダでげんき」の話を 出てくる、りっちゃんが病気のお母さんのために 作ったサラダです。いろいろな動物の、おすすめの 食材が入っています。のらねこや白くまが「入れる といいですよ。」と教えてくれた、かつお節や昆布 も入っている和風のサラダです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	りっちゃんのサラダ	ハム かつおぶし しおこんぶ	あぶら 	キャベツ きゅうり トマト コーン にんじん		
	キャロットゼリー	かんてん		にんじん みかんジュース		
21 (木)	とりごもくおこわ	とりにく あぶらあげ	アルファーカーマイ アルファーカーモチゴメ あぶら	ごぼう にんじん いんげん ほししいたけ	561 18.6 3.0	<すいとん>小麦粉を水でこねてちぎり、野菜など といっしょに汁で煮て作る料理です。戦時中や戦後 の食べ物がない時代に、よく食べられていました。 今日は煮干しでとっただし汁で野菜すいとんを 煮て、中みそと白みその、2種類のみそで味をつけ ました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそすいとん	みそ しろみそ	じゃがいも こむぎこ しょうしんこ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ		
	ひろしまいいこいりこ	かえりいりこ わかめ	ごま	マーマレード		
22 (金)	おのみちラーメン	やきぶた	ちゅうかさば あぶら ぶたのせあぶら こまあぶら	ねぎ たまねぎ もやし コーン にんじん	687 28.8 3.3	<全国 学校給食 週間>1月24日から30日は「全 国学校 給食 週間」です。これは日本が戦後、世界 中の人々の温かい心で、給食を再開することができ たことを記念する行事です。この週間を通して、食 べ物や作る人々の思いに感謝し、食べることの大切 さをあらためて考えてほしいと思います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おこのみやき	とうふ ぶたにく たまご かつおぶし あおのり	こむぎこ	にんじん キャベツ		
	ポンカン			ポンカン		
25 (月)	むぎごはん		むぎごはん		666 27.6 1.5	<はっすん>広島県の郷土料理で、昔から祭りや人 が集まる席などで作られてきました。季節の野菜や 肉などをたっぷりの汁で煮たもので、大きさが8寸 (約24cm)の木の器に盛り合わせたことから、 この名前がつきました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こいわしのてんぷら	こいわし たまご あおのり	こむぎこ あぶら			
	あおなのいそあえ	もみのり	すりごま	ほうれんそう にんじん はくさい		
はっすん	とりにく あぶらあげ	さといも あぶら	だいこん にんじん れんこん ほししいたけ			
26 (火)	パワーをつけろ！ スタミナ がんすどん	 ちりめん おから たまご しろみざかなすりみ	ごはん かたくりこ ひまわりのたね あぶら パンこ	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ ほししいたけ	725 27.2 1.8	<海田ひろしま給食>今年度のひろしま給食の「パ ワーをつけろ！スタミナがんすどん」と、海田ベジ食 べるスープコンテストで、グランプリに選ばれた 「体喜ぶ♪プチプチスープ」、広島県産のお米の 「ひのひかり」を使って作った「お米のムース」を 組み合わせました。このメニューは全国学校 給食 週間に、町内の全ての小学校で実施されます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	からだよろこぶ♪プチプチ スープ	ぶたにく	あぶら おおむぎ	はくさい もやし にんじん こまつな		
	おこめのムース		おこめの ムース			
27 (水)	ひろしまなのスパゲッティ	ぎゅうにく ベーコン	スパゲッティ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ ひろしまなづけ にんにく	550 20.0 2.0	<小松菜マドレーヌ>小松菜は広島市安佐南区や安 佐北区でたくさん栽培されています。カルシウムや ビタミンC、カロチンをたくさん含む健康食品 で、食感の良さも人気の理由です。小松菜が苦手な 人もマドレーヌだからおいしく食べることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃこサラダ	ちりめん わかめ	あぶら	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう		
	こまつなマドレーヌ	たまご	ホットケーキミックス バター はちみつ	こまつな レモンマーマレード		
28 (木)	レモンきなこあげパン	レモンきなこ	コッペパン あぶら		634 21.9 1.8	<レモン>広島県はレモンの生産量が日本一です。 広島県のおみやげにも、レモンを使ったいろいろな 商品があります。今日の揚げパンはいつものきな粉 ではなく、レモン味のきな粉を使っています。レモ ンきな粉揚げパンも、さっぱり味でおいしいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりとはるさめのサラダ	とりにく ぎんしたまご	はるさめ ごま こまあぶら	もやし にんじん きゅうり		
	ポトフ	ベーコン	あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん にんにく		
29 (金)	たこめし	たこ あぶらあげ	アルファーカーマイ	ほししいたけ きぬさや	674 21.2 2.1	<広島県の郷土料理>今日は広島県の郷土料理と特産 物を使った給食です。たこめしは、たこつぼ漁が さかんな三原市、尾道市などの瀬戸内海沿岸の郷土 料理です。美濃鍋は酒づくりで有名な東広島市西条 地域の郷土料理で、豚肉や鶏肉と旬の野菜などを鍋 に入れて塩、こしょうと日本酒だけで作ります。広 島のふるさとの味をしっかりと味わいましょう。
	みかんジュース			みかんジュース		
	こうはくなます		ごま	だいこん きんときんにん		
	びしゅなべ	とりにく ぶたにく	あぶら しらたき	にんじん はくさい にんにく たまねぎ もやし しめじ しろねぎ ビーマン		
	もみじまんじゅう		もみじまんじゅう			

※発注の都合により献立の食材が変わることがあります。



1月24日から30日までの1週間は 「全国学校給食週間」です。

戦後、学校給食が海外からの支援で再開されたことを記念するもので、期間中は各学校でさまざまな取組が行われます。

海田小学校では、自分の住んでいる地域の食文化に触れてもらうため、広島県の郷土料理や、県の特産物を使った献立などが出ます。

海田ひろしま給食



「ひろしま給食100万食プロジェクト」で選ばれたメニューと、海田ならではのメニューを組み合わせ、例年、10月に「海田ひろしま給食」を実施していましたが、今年「ひろしま給食」の決定が遅く、1月の実施になりました。

例年配付する、レシピの載った「ひろしま給食」のチラシはまだ届いていませんが、届き次第、配付しますので、よろしくお願ひします。

