

ひちょうび	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とになる (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質 ぶん	ひとくちメモ
7 (金)	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	660 21.3 2.5	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、体のリズムをもとじていきましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マカロニのミルクスープ	ハム ぎゅうにゅう	マカロニ あぶら	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ		
	やきプリンタルト		やきプリンタルト			
11 (火)	わかめごはん	わかめ	アルファーカーマイ		666 23.2 2.3	<鏡開き>1月11日は鏡開きです。お正月にお供えた鏡もちを下げていただき「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				
	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		
	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		
12 (水)	ごはん		ごはん		700 29.1 2.2	<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・人参・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、冬の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	はなかつお		キャベツ はくさい にんじん ほうれん草 ねりうめ		
	こうやどうふのうまに	こうやどうふ ぶたにく	じゃがいも あぶら こんにゃく	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん		
13 (木)	こくとうパン		こくとうパン		703 27.2 1.0	<体 喜ぶ♪プチプチスープ>「海田ベジ食べるスープコンテスト」で、グランプリにかがやいた、海田西中学校の生徒が考えたスープです。プチプチした食感の大麦と、小松菜や白菜などの野菜がたくさん入っています。豚ばら肉からよいだしがでていておいしいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さかなのカレーグラタン	ホキ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	じゃがいも バター	たまねぎ にんじん コーン		
	からだよろこぶ♪プチプチスープ	ぶたにく	おおむぎ あぶら	はくさい もやし にんじん こまつな		
	りんご			りんご		
14 (金)	にくうどん	ぎゅうにく かまぼこ	うどん あぶら	ねぎ たまねぎ にんじん	624 22.6 2.9	<スイートポテト>作り方は、さつま芋を蒸してつぶし、溶かしたバターと牛乳、砂糖を加えて混ぜます。それをアルミカップにつぎ分け、オーブンで焼いたらできあがり。手作りの優しい味のデザートです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ようふうしらあえ	ハム とうふ	すりごま マヨネーズ	れんこん ほうれん草 きゅうり にんじん		
	スイートポテト	ぎゅうにゅう	さつまいも バター			
17 (月)	もぶりごはん	ちりめん ちくわ あぶらあげ	ごはん こんにゃく あぶら	にんじん ごぼう いんげん ほししいたけ	713 22.3 2.0	<もぶりご飯>もぶりご飯は、広島県の郷土料理です。その地域でよくとれる食材を使うので、地域によって入れる具が少し違います。「もぶる」とは広島弁で「まぜる」という意味です。甘辛く炊いた具をごはんの上のせ、もぶって食べましょう。
	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			
18 (火)	かいたでがんすバーガー	しろみざかなすりみ おから	バーガーパン ひまわりのたね あぶら パンこ	キャベツ 	639 25.8 2.4	<海田でがんす>「がんす」は広島名物のかまぼこのフライです。「海田でがんす」は海田オリジナルのがんすで、普通のがんすには入っていない、おからとひまわりの種が入っています。今日はソースのかかった海田でがんすをキャベツと一緒にパンにはさんで食べます。唐辛子が少しピリッとしていて、おいしいですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつくもえる!!Cスープ	ベーコン ちりめん	じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ トマトジュース		
19 (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 バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	723 20.4 2.2	<カレーライス>給食のカレーライスは、ルウを給食室で手作ります。鍋に小麦粉・油・バター・カレー粉を入れ、弱火でこがさないように、20分ぐらい炒めながら作ります。カレーは簡単にできるイメージの料理ですが、給食のカレーは手間ひまがかかっています。隠し味にマンゴーチャツネを入れているので、少し甘めのやさしい味です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まめまめサラダ	だいず	あぶら 	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり コーン		
	キャロットゼリー	かんてん		にんじん みかんジュース		
20 (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 アルファーカーもちこめ あぶら	ごぼう にんじん いんげん ほししいたけ	571 19.6 2.9	<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やすいとんを煮て、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		

※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**11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 4,170円  
☆一人につき手数料が10円必要です。

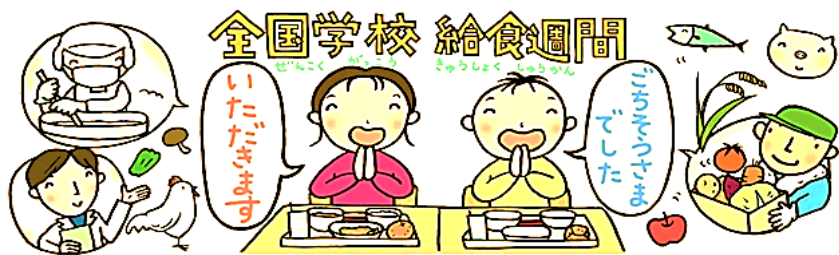
引き落とし日にご注意ください!!

ひらひら ようひ	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 もとになる (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
21 (金)	ソフトめんミートソース	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	ソフトめん あぶら かたくりこ こむぎこ バター	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース	721 25.3 2.7	<全国 学校給食 週間>来週の月曜日、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、残さ ず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				
	ほうれんそうのソテー	ハム 	あぶら	キャベツ ほうれんそう コーン たまねぎ		
	フルーツしらたま		しらたまもち サイダー	もも パイン みかん りんご		
24 (月)	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 ンきなこ揚げパンも、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 きんしたまご	はるさめ ごま ごまあぶら	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		
25 (火)	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	656 21.2 2.1	<ひろしまの きょうどりょうり> ひろしまの郷土料理>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。美酒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		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	とりにく ぶたにく		もみじまんじゅう		
	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		
26 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	557 20.5 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 でもマドレーヌだからおいしく食べることができます よ。
	じゃこサラダ	ちりめん わかめ	あぶら			
	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		
	むぎごはん		むぎごはん			
27 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			665 27.2 1.4	<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、たっぷりのだし汁で煮たもので、大き さが8寸(約24cm)の木の器に盛り合わせたこと から、この名前がつけました。
	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	こまつな 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		
28 (金)	おのみちラーメン	やきぶた	ちゅうかさそば あぶら ぶたのせあぶら ごまあぶら	ねぎ たまねぎ もやし コーン にんじん	688 28.8 3.3	<尾道ラーメン>鶏がらと煮干しでだしをとります。 しょうゆ味のスープに、豚の背油が浮いている のが特徴です。本場の尾道ラーメンの具は、ねぎ・ チャーシュー・メンマなどですが、給食では焼き豚 や、玉ねぎ・もやし・人参などの野菜が入ります。 今日は郷土料理のお好み焼きもついており、とても 広島らしい給食ですね。
	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 		
	ボンカン			ボンカン		
31 (月)	しおレモンやきそば	ぶたにく かまぼこ たこ	ちゅうかさそば あぶら ごまあぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ レモンかじゅう ねぎ	523 25.9 2.6	<海田ひまわりスープ>海田町の町花、ひまわりを イメージしたスープです。卵の黄色が花びらを、ほ うれん草の緑色が茎や葉っぱをイメージしていま す。香ばしく、コリコリした食感の ひまわりの種 が、アクセントになっています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいたひまわりスープ	たまご	ひまわりのたね かたくりこ	ほうれんそう はくさい たまねぎ		
	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	ナタデココ	ブルーベリー		

※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。



### 学校給食の移り変わり

#### 昭和22(1947)年1月

戦後すぐの給食は、アメリカからの支援物資である脱脂粉乳と、脱脂粉乳と缶詰で作ったシチューなどが提供された。



・脱脂粉乳 ・トマトシチュー

#### 昭和27(1952)年

肉は手に入らないため、主に鯨肉がたんぱく源として提供された。



・脱脂粉乳 ・鯨の竜田揚げ  
・コッペパン ・サラダなど

#### 昭和52(1977)年

米を使った学校給食が始まる。



・牛乳 ・カレーライス  
・果物 ・サラダなど

完全給食と呼ばれる  
現在の給食の形に  
なる

