

令和5年度 1月 給食献立表

海田小学校

※物資の都合により、食材を変更することがあります。

ひち ょうび	こんだてめい	(き) エネルギーになる	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) えんぶん(g)	ひとくちメモ
9 (火)	ソフトめんミートソース	ソフトめん あぶら でんぶん こむぎこ バター さとう	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	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	647 24.4 2.4	あけましておめでとうございます。今日から3学期 ですね。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、体のリズムをもとにしていきましょう。
	じゃこサラダ	あぶら さとう	ちりめん わかめ	キャベツ とうもろこし きゅうり		
	みかんゼリー	ゼリーのもと		みかんジュース		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
10 (水)	ごはん	ごはん			678 29.3 1.6	<とり魚>大晦日やお正月に神様にお供えした り、ごちそうとして食べる特別な魚のことです。西 日本では ぶりや年取り魚としてよく使われます。ぶ りは大きくなるにつれて名前が変わる出世魚で、縁 起がよいとされ、昔から大切にされてきました。見 た目もりっぱで味もよい、新年のお祝いには欠かせ ない、今が旬の魚です。
	ぶりのてりやき	さとう	ぶり			
	こうはくなます	さとう ごま		だいこん きんときんにんじん		
	ちくぜんに	あぶら さとう さといも	とりにく なまあげ	こんにやく にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
11 (木)	なめし	アルファーカーマイ		あおな	594 20.4 1.9	<鏡開き>1月11日は鏡開きです。お正月にお供え した鏡もちを上げていただき「1年間、病気をせず に元気にくらしませうように。」とお願います。今 日の給食は鏡開きにちなんで、もちが入った雑煮で す。雑煮は お正月に食べる伝統的な日本料理です。
	カリフラワーサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ハム しろみそ	カリフラワー とうもろこし きゅうり キャベツ		
	しらたまそうに	しらたまもち あぶら	とりにく	にんじん はくさい しろねぎ ほししいたけ しめじ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
12 (金)	ごはん	ごはん			573 21.9 1.9	<ナムル>みなさんは「韓国料理」と聞くと、どん な料理を思い浮かべますか？ピビンバやチーズダッ カルビ、キムチなど、日本でも人気のある韓国料理 はたくさんあります。ナムルは、もやしや人参など の野菜をゆでて、塩やごま油であえた韓国の家庭料 理です。今日はじゃがいもやハムが入った、真だく さんのナムルです。
	キムチなべ	あぶら さとう	ぶたにく とうふ	たまねぎ キムチ にんじん こんにやく ごぼう はくさい にら		
	じゃがいものナムル	さとう じゃがいも ごまあぶら	ハム	もやし チンゲンサイ にんじん にんにく		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
15 (月)	ごはん	ごはん			611 26.7 2.4	<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。ゆでてあえ物にし たり、鍋やスープにしたりすると、かさが減ってた くさん食べられます。
	とりにくのうめふうみやき	さとう	とりにく	ねりうめ		
	はくさいのごまあえ	ごま	しおこんぶ	はくさい こまつな にんじん		
	こんさいぶたじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
16 (火)	おのみちラーメン	ちゅうかめん あぶら ぶたのせあぶら ごまあぶら	やきぶた	ねぎ たまねぎ もやし とうもろこし にんじん	620 26.9 2.6	<尾道ラーメン>鶏がらと煮干しでだしをとしま 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、たまねぎ・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。
	おこのみやき	こむぎこ	とうふ ぶたにく たまご かつおぶし あおのり	にんじん キャベツ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
17 (水)	やさいたっぷりカレー	ごはん こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす ブロッコリー かぼちゃ トマト しめじ	598 19.1 2.2	<野菜たっぷりカレー>今日のカレーにはブロッコ リーや南瓜、トマトなど9種類の野菜が入っていま す。カレールウも給食室で作りました。ルウはバ ター・油・小麦粉・カレー粉を順番に鍋に入れてい き、20分間こがさないようにまぜて作ります。手 作りルウと、たっぷりの野菜が入った、とても体 にいいカレーです。
	ひまわりサラダ	ひまわりのたね あぶら さとう		ほうれんそう きゅうり とうもろこし キャベツ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
18 (木)	しょくパン	しょくパン			681 28.8 2.4	<「すずな」とよばれる野菜は？>かぶはその形が鈴 のような形に見えることから、「すずな」とよばれる ようになったそうです。かぶのおいしい季節は冬で す。寒くなると甘みが増えて、おいしさがアツシ ます。丸い形をした根っこ部分だけでなく、葉も食 べられます。どちらもカゼなどの病気にかかりにく くしてくれる栄養が、たくさんふくまれています。
	りんごジャム	りんごジャム				
	さかなのマリネ	でんぶん あぶら さとう	ホキ	たまねぎ ビーマン にんじん とうもろこし		
	かぶのシチュー	あぶら バター こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう	かぶ ブロッコリー たまねぎ にんじん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
19 (金)	ごはん	ごはん			664 25.1 1.5	<骨正月>明日、1月20日は二十日正月です。お正 月の祝い納めの日とし、この日をもってお正月の行事 が終わります。二十日正月は、お正月料理の最終行 事として、残った魚の頭や骨を根菜と一緒に煮て、 残らず食べる風習があるので、「骨正月」ともよばれ ます。今日は骨正月にちなんで、ぶりと根菜のごぼ う・人参・大根を炊いた煮物を作りました。
	ぶりとだいこんのもの	さとう	ぶり	にんじん ごぼう だいこん しょうが さやいんげん		
	ぶたにくのかりんとあげ	あぶら でんぶん さつまいも さとう	ぶたにく	しょうが レモンかじゅう		
	なめたけあえ			こまつな にんじん キャベツ えのきたけ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

ひち ようび	こんだてめい	(き) エネルギーになる	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) えんぶん(g)	ひとくちメモ
22 (月)	こくとうロールパン	こくとうロールパン			564 22.4 1.7	<全国学校給食週間>あさって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。
	ひろしまのスパゲッティ	スパゲッティ あぶら	ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ ひろしまなづけ にんにく		
	こんさいサラダ	ノンエッグマヨネーズ ツナ		れんこん だいこん にんじん さやいんげん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
23 (火)	ごはん	ごはん			572 27.8 2.3	<日本で最初の給食>明治22(1889)年に山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持って来られない子どもにおにぎり・塩さけ・漬物が出されたのが、学校給食の始まりです。今日はその給食をイメージした献立です。明日から全国学校給食週間です。給食はたくさんの食べ物や関わっている人々のおかげで食べることができています。感謝の気持ちをもって食べましょう。
	やきざかな		さけ			
	やさいのそくせきづけ	さとう ごまあぶら		にんじん きゅうり だいこん		
	みそすいとん	さつまいも こむぎこ しょうしんこ	とうふ みそ	にんじん しいたけ ねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
24 (水)	たこめし	アルファーカーマイ	たこ あぶらあげ	ほししいたけ きぬさや	563 25.9 2.0	<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、たこつば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、日本酒で煮て作ります。広島のみるさとの味をしっかりと味わいましょう。
	びしゅなべ	あぶら	とりにく ぶたにく	にんじん はくさい にんにく たまねぎ もやし しめじ しるねぎ ヒーマン こんにゃく		
	くだもの			ポンカン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
25 (木)	かいたでがंसバーガー かいたでがंस ゆでキャベツ ソース	コッペパン パンこ ひまわりのたね あぶら	しろみざかなすりみ おから	キャベツ	664 26.0 2.7	<海田でがंस>がंसは広島名物の揚げかまぼこです。「海田でがंस」は、白身魚のすり身に、おからと唐辛子、ひまわりの種をませ、丸く平たい形を作り、パン粉をつけて油で揚げた海田オリジナルのがंसです。今日はバーガーなので、手作りソースをがंसにかけ、ゆでキャベツと一緒にパンにはさんで食べます。海田町の町花、ひまわりの種の食感がアクセントになっています。
	あつくもえろ!! Cスープ	じゃがいも マカロニ あぶら	ベーコン ちりめん	たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ トマトジュース		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
26 (金)	ごはん	ごはん			651 25.8 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。
	こいわしのでんぷら	こむぎこ あぶら	こいわし あおのり			
	ごまあえ	ごま さとう		こまつな にんじん はくさい		
	はっすん	さといも あぶら	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん れんこん ほししいたけ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
29 (月)	かみってる! GoGoどん	ごはん ごまあぶら さとう	ぶたにく あかみそ こうやどうふ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	574 24.4 2.2	<噛みってる! GoGo丼>ごぼうや豚肉、こんにゃくなど、噛みごたえのある食材をごま油で炒め、赤みそ、しょうゆ、砂糖で味をつけました。甘辛いみそ味が食欲をそそり、ごはんがすすみます。よく噛むと頭やおなかの働きもよくなります。
	かきたまじる	でんぷん	たまご	たまねぎ えのきたけ ほうれんそう にんじん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
30 (火)	けんちんうどん	うどん さといも あぶら	ぶたにく ちくわ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう こまつな	559 22.5 2.7	<さつま>江戸時代のころから食べられていた、海田町の郷土料理です。白身魚を焼いてすりつぶし、焼きみそとだしでのばし、ごはんのにせて食べます。その「さつま」を食べやすいようにアレンジし、おにぎりにぬって焼きました。海田町伝統の味。お味はいかがですか?
	かいたさつもの やきおにぎり	やきおにぎり	かいたさつま(ごま たいみそ)	ねぎ		
	ゆかりあえ			はくさい にんじん きゅうり ゆかり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
31 (水)	みかんピラフ	アルファーカーマイ あぶら	とりにく えび いか	にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース みかんジュース	559 22.7 2.2	<チンゲンサイ>中国から伝わった白菜の仲間、葉っぱが巻いていない野菜です。今日のスープに入っている緑色の野菜がチンゲンサイです。お店では1年中売られていますが、とくに朝晩が冷え込み、1日の気温の差が大きくなる秋や冬は、甘みが増しておいしくなります。
	マカロニのミルクスープ	マカロニ あぶら	ハム ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ		
	あおのりポテト	あぶら じゃがいも	あおのり			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

1月24日から30日までの一週間は「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。

海田小学校でも、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。
お楽しみに!!

30日の給食より...

「さつま」は、海田町の郷土料理です。白身魚を焼いてすりつぶし、焼きみそとだしでのばし、ごはんのにせて食べます。江戸時代のころから食べられていましたが、作るのに手間がかかるので、今ではごく一部の家庭でしか食べられていないようです。そのさつまを、海田高校の生徒がみそ屋と共同開発して「ごま鯛みそ(海田さつもの素)」という、鯛とごま、みそがまじった、家庭でも手軽に使える調味料を作りました。その「ごま鯛みそ」を使って、給食室でみそダレを作り、おにぎりにぬって焼きました。

郷土の味を、子供たちにも食べやすくアレンジしてみたので、気に入ってくれたらうれしいです。