



学校給食献立予定表

令和7年度 1月

こんだて名		黄(き)のなかま		赤(あか)のなかま		緑(みどり)のなかま		エネルギー kcal たんぱく質 g	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	おもにエネルギーのものとなる	牛乳	たんぱく質が多い 炭水化物が多い	脂肪分が多い たんぱく質が多い	無機質が多い 緑黄色やさい	おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる		
主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど)	牛乳	たんぱく質が多い 炭水化物が多い	脂肪分が多い たんぱく質が多い	無機質が多い 緑黄色やさい	おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	小4	中
副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳	ごはん		ぎゅうにゅう				655 24.6 24.7	776 28.2 28.5
とりにくのマスター豆やき		さとう	とりにく						
ポテトサラダ		じゃがいも	ノンエッグマヨ	ハム	にんじん	きゅうり			
のりスープ			とりにく	のり	ほうれんそう	えのきだけ			
ごはん	牛乳	ごめ		ぎゅうにゅう				634 27.0 12.4	757 32.0 13.6
ぶたにくのしょうがいため		さとう	サラダあぶら	ぶたにく	にんじん	しょうが たまねぎ			
おかかあえ					かつおぶし				
ころころもちのぞうに		さといも	もち	とりにく	にんじん みずな				
ごもくチャーハン	牛乳	ごめ	サラダあぶら	やきぶた	ぎゅうにゅう	ピーマン ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	617 23.5 16.7	730 27.8 19.1
あおなどポテトのごまふうみ		じゃがいも	サラダあぶら	ハム		ほうれんそう	コーン		
ポークピーンズ		さとう	サラダあぶら	だいす	にんじん トマト		マッシュルーム えだまめ		
ごはん	牛乳	ごめ		ぎゅうにゅう				753 25.5 25.7	906 30.0 30.4
マーボーどうふ		さとう	ごまあぶら	とうふ かたくりこ	にら	にんにく	しょうが たまねぎ ほししいたけ		
ナムル		さとう	ごまあぶら		にんじん	もやし	きゅうり ケチャップ テンメンジン オイスターソース 豆板醤		
てづくりカステラ		ごめこ	サラダあぶら	たまご	ぎゅうにゅう	クリーム			
ちりめんどん	牛乳	ごめ	ごま	ちりめんじゃこ	ごまつな			593 20.9 14.2	703 24.4 16.0
あげごぼうのごまがらめ		かたくりこ	あげあぶら	ごま		ごぼう			
よせなべじる		さとう	はるさめ	とりにく	にんじん ねぎ	はくさい えのきだけ			
ごはん	牛乳	ごめ		ぎゅうにゅう				590 27.5 10.2	700 32.4 11.0
ポークコロコロステーキ			ぶたにく		にんにく				
もやしとピーマンのすのもの		さとう			ピーマン あかピーマン	もやし			
ポトフ		じゃがいも	チキンワイン ナー	にんじん	たまねぎ	キャベツ			
ごはん	牛乳	ごめ		ぎゅうにゅう				593 20.8 18.4	704 24.4 21.1
れんこんのつみれやき		ごめこ	ぶたにく すりみ		ねぎ	しょうが	れんこん		
ひじきのごまヨネーズあえ		さとう	ごま ノンエッグマヨ	ひじき	にんじん	キャベツ	コーン		
なすとベーコンのスープ					バセリ	なす	たまねぎ えのきだけ	579 22.3 19.2	707 26.6 22.1
にらそぼろどん	牛乳	ごめ	さとう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	しょうが		
やさいのみそドレッシング		さとう	サラダあぶら	ハム	みそ	ブロッコリー	キャベツ		
かいそうスープ		はるさめ			かいそうミック ス	ねぎ	もやし	579 22.3 19.2	707 26.6 22.1

◆食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。

◆ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生交付金を活用して給食を充実!栄養バランスのとれたおいしい給食を子どもたちに提供しています。

【ごめ・ゆのす・なす・ピーマン】は【安芸市産】を使用しています。



【栄養量の基準】
(4年生)
エネルギー 650kcal
たんぱく質 21~33g
脂質 14.4g~21g

(中学生)
エネルギー 830kcal
たんぱく質 27~42g
脂質 18.4g~27.6g

★1月の給食目標★「給食について考えよう!」

学校給食が始まったのは、今から130年ほど前です。戦争で一時期給食がストップしていましたが、戦後再開され、現在まで続いている。給食の歴史を知り、食べることを見つめなおす機会にしましょう。



安芸市立学校給食センター

こんだて名		黄(き)のなかま		赤(あか)のなかま		緑(みどり)のなかま		エネルギー kcal たんぱく質 g	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	おもにエネルギーのものとなる	牛乳	たんぱく質が多い 炭水化物が多い	脂肪分が多い たんぱく質が多い	無機質が多い 緑黄色やさい	おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる		
主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど)	牛乳	ごめ		ぎゅうにゅう				603 17.6 14.2	739 20.8 15.9
副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳	さとう	とりにく						
はるさめスープ		じゃがいも	ノンエッグマヨ	ハム	にんじん	きゅうり			
のりスープ			とりにく	のり	ほうれんそう	えのきだけ			
ごはん	牛乳	ごめ		ぎゅうにゅう				683 22.5 13.2	831 26.9 16.4
21(水)	牛乳	さとう	サラダあぶら	ハム	かつおぶし	こんぶ	にんじん トマト		
はるさめスープ		はるさめ		とりにく			にら		
ミニきなこあげパン		さとう	あげあぶら	きなこ					
22(木)	飲むヨーグルト	ごめ						581 22.5 15.1	708 27.6 18.2
あつあげとぶたにくのみそいため		さとう	サラダあぶら	ぶたにく	みそあつあげ				
はりはりづけ		さとう	ごま			こんぶ	にんじん きゅうり		
だいがくいも		さとう	あげあぶら	みずあめ	くろごま				
全国学校給食週間(1/24~30) ♥給食について考え、給食に関わる人・食べ物・命に感謝していただきましょう。									
23(金)	牛乳	ごめ		ぎゅうにゅう				615 19.7 19.3	732 23.1 22.3
さけ		さとう		かつおぶし	わかめ	にんじん	きゅうり ゆのす		
きゅうりのゆづづけ		ごむぎこ	しらたまこ			にんじん ねぎ	だいこん ごぼう		
すいとんじる		れんこん	さとう	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく れんこん		
26(月)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	604 25.9 16.7	715 30.5 19.0
かぼちゃサラダ		ノンエッグマヨ	ハム						
ほうれんそうのスープ									
しうがふうみごはん		ごめ	サラダあぶら	とりにく	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが		
めひかりのからあげ		かたくりこ	あげあぶら	めひかり				604 25.9 16.7	715 30.5 19.0
にゅうがうちだいこんのにもの		さとう		てんぶら		にんじん あきまめ	にゅうがうちだいこん こんにゃく		
りんご							りんご		
28(水)	牛乳	ごめ		ぎゅうにゅう					
いろどりたまごやき		さとう		とりにく	たまご とうふ	ひじき	にんじん ねぎ	601 25.6 16.4	711 30.3 18.7
ツナあえゆづふうみ		さとう			ツナ		きゅうり キャベツ ゆのす		
とさじローなべ		はるさめ			とさじロー		にんじん えのきだけ		
ごはん		ごめ		ぎゅうにゅう					
29(木)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	616 23.9 16.4	731 28.1 18.6
くじらのオーロラソース		かたくりこ	ごめこ	さとう	あげあぶら	くじら	しょうが		