



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 おもにエネルギーのもとになる | | 赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる | | 緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる | | エネルギー たんぱく質 脂質 | kcal g | ひとこと メッセージ | |
|-----------|---|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--|--|----------------------|---------------------|--|--|
| 日 (曜日) | 主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさしいきのこ類・海藻類など) | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 小4 | 中 | | |
| 8 (木) | ごはん とりにくのマスタードやき ポテトサラダ のりスープ | ごめ さとう じゃがいも | ごめ さとう ソノエッグマヨ | ぎゅうにゅう とりにく ハム | ぎゅうにゅう とりにく ハム | にんじん きゅうり | にんじん きゅうり | 655 24.6 24.7 | 776 28.2 28.5 | 1月の目標は、「給食について考えよう」です。私たちが毎日食べている食べ物には、たくさんのおいしい「おもてなし」がこめこめて「いただきます、ごちそうさま」のあいさつをしましょう。 | |
| 9 (金) | ごはん ぶたにくのしょうがいため おかかあえ ころころもちのぞうに | ごめ さとう さといも | ごめ さとう さといも | ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし | ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし | にんじん しょうが たまねぎ はくさい キャベツ | にんじん しょうが たまねぎ はくさい キャベツ | 634 27.0 12.4 | 757 32.0 13.6 | 1月11日は「かがみびらきの日」です。それになんて、給食ではころころもちの雑煮を作ります。おいしい「おもてなし」が、のどにつまらせないように、しっかり噛んで食べましょう。 | |
| 13 (火) | ごはん あおなとポテのごまふうみ ポークビーンズ | ごめ じゃがいも さとう | ごめ じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう やきぶた ハム | ぎゅうにゅう やきぶた ハム | ピーマン たまねぎ ほししいたけ コーン たまねぎ マッシュルーム えだまめ | ピーマン たまねぎ ほししいたけ コーン たまねぎ マッシュルーム えだまめ | 617 23.5 16.7 | 730 27.8 19.1 | 豆には、たんぱく質だけでなく、おなかの調子を整える「食物繊維」など、不足しがちな栄養素がたっぷり含まれています。 | |
| 14 (水) | ごはん マーボー豆腐 ナムル てづくりカステラ | ごめ さとう かたくりこ さとう さとう | ごめ さとう かたくりこ さとう さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さとう さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さとう さとう | にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん もやし きゅうり | にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん もやし きゅうり | 753 25.5 25.7 | 906 30.0 30.4 | マーボー豆腐は、中国で生まれた料理で、日本ではおよそ100年ほど前に食べ始められたそうです。給食では、赤みそ、さとう、しょうゆ、ケチャップ、テンメンジャン、オイスターソース、豆板醤を使っています。 | |
| 15 (木) | ごはん ちりめんどん あげごぼうのごまがらめ よせなべじる | ごめ かたくりこ さとう はるさめ | ごめ かたくりこ さとう はるさめ | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう | ごま ごま ごま ごま | ごま ごま ごま ごま | 593 20.9 14.2 | 703 24.4 16.0 | 【毎月15日は「じゃこの日」】今月はちりめんどんです。カルシウムもしっかりとれます。朝食にもおすすめです。 | |
| 16 (金) | ごはん ポークコロコrostステーキ もやしとピーマンのすのもの ポトフ | ごめ さとう じゃがいも | ごめ さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく さとう | にんじん ピーマン あかピーマン もやし | にんじん ピーマン あかピーマン もやし | 590 27.5 10.2 | 700 32.4 11.0 | 1月17日は「防災とボランティアの日」です。1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が起きたことから、記念日が制定されました。地震について話し合ってみましょう。 | |
| 19 (月) | ごはん れんこんのつみれやき ひじきのごまマヨネーズあえ なすとベーコンのスープ | ごめ ごめ さとう | ごめ ごめ さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく すりみ | ぎゅうにゅう ぶたにく すりみ | ねぎ しょうが れんこん キャベツ コーン | ねぎ しょうが れんこん キャベツ コーン | 593 20.8 18.4 | 704 24.4 21.1 | 【毎月19日は「食育の日」】です。和食を中心とした、栄養満点の給食をお届けします。主菜は、今が旬のおいしい「れんこん」を使ったつみれ焼きです。 | |
| 20 (火) | ごはん にらそばろどん やさいのみそドレッシング かいそうスープ | ごめ さとう さとう | ごめ さとう さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム | しょうが キャベツ きゅうり | しょうが キャベツ きゅうり | 579 22.3 19.2 | 707 26.6 22.1 | 「にらそばろどん」は給食でも人気の料理です。にらは、高知県でたくさん作られている野菜ですね。おいしいいただきます。 | |

◆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) (中学生)
エネルギー 650kcal 830kcal
たんぱく質 21~33g 27~42g
脂質 14.4g~21g 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、現在まで続いています。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 おもにエネルギーのもとになる | | 赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる | | 緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる | | エネルギー たんぱく質 脂質 | kcal g | ひとこと メッセージ | |
|-----------|--|-----------------------------------|-----------------------------------|---|---|--|--|----------------------|---------------------|---|--|
| 日 (曜日) | 主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさしいきのこ類・海藻類など) | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 小4 | 中 | | |
| 21 (水) | キムチチャーハン りっちゃんのげんきサラダ はるさめスープ ミニきなこあげパン | ごめ さとう はるさめ コッペパン さとう | ごめ さとう はるさめ コッペパン さとう | ぎゅうにゅう やきぶた ハム かつおぶし きなこ | ぎゅうにゅう やきぶた ハム かつおぶし きなこ | にんじん たまねぎ はくさい キャベツ コーン きゅうり | にんじん たまねぎ はくさい キャベツ コーン きゅうり | 603 17.6 14.2 | 739 20.8 15.9 | ★リクエスト献立★ 「安芸中3-1」 | |
| 22 (木) | ごはん あつあげとぶたにくのみそいため はりはりづけ だいがくいも | ごめ さとう さとう さとう | ごめ さとう さとう さとう | ぎゅうにゅう やきぶた みそ あつあげ ごま あけあぶら みずあめ | ぎゅうにゅう やきぶた みそ あつあげ ごま あけあぶら みずあめ | にんじん ピーマン にんじん キャベツ しいたけ たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり | にんじん ピーマン にんじん キャベツ しいたけ たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり | 683 22.5 13.2 | 831 26.9 16.4 | はりはりづけは、かみかみ料理でもあります。しっかりかんで食べましょう。かむと「はりはり」と音がすることからつけられた名前です。 | |

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す。

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|--------------------------|--------------------------|---|---|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|---|--|
| 23 (金) | ごはん サケのしおやき きゅうりのゆずづけ すいとんじる | ごめ さとう さとう | ごめ さとう さとう | ぎゅうにゅう やきぶた わかめ かつおぶし わかめ かたくりこ しらたまご | ぎゅうにゅう やきぶた わかめ かつおぶし わかめ かたくりこ しらたまご | にんじん たまねぎ ゆのす ゆのす ゆのす | にんじん たまねぎ ゆのす ゆのす ゆのす | 581 22.5 15.1 | 708 27.6 18.2 | 1月24日は「給食記念日」です。明治22年、給食が始まったころの給食を再現しました。そのころの給食は「おむすび、塩サケ、つけもの」でした。すいとん汁は、小麦粉を練って作った「だんご」のお汁です。 | |
| 26 (月) | れんこんきんぴらどん かぼちゃサラダ ほうれんそうのスープ | ごめ さとう さとう | ごめ さとう さとう | ぎゅうにゅう やきぶた ハム ノンエッグマヨ | ぎゅうにゅう やきぶた ハム ノンエッグマヨ | にんじん かぼちゃ きゅうり たまねぎ | にんじん かぼちゃ きゅうり たまねぎ | 615 19.7 19.3 | 732 23.1 22.3 | 安芸市の給食は、今から10年前に始まりました。初めての給食は「カレーライス」でした。10年間、おいしい給食を目指して取り組んできました。 | |
| 27 (火) | しょうがふうみごはん めひかりのからあげ にゅうがうちだいこんのもの りんご | ごめ かたくりこ さとう | ごめ かたくりこ さとう | ぎゅうにゅう やきぶた めひかり てんぷら | ぎゅうにゅう やきぶた めひかり てんぷら | しょうが しょうが しょうが | しょうが しょうが しょうが | 604 25.9 16.7 | 715 30.5 19.0 | 給食週間、3日目は、高知のたべものいっぱい献立です。安芸市にゆがうち大根の煮物も登場です。大きくてやわらかく、みずみずしい大根です。 | |
| 28 (水) | ごはん いろどりたまごやき ツナあえゆずふうみ とさじローなべ | ごめ さとう さとう | ごめ さとう さとう | ぎゅうにゅう やきぶた ひじき ツナ | ぎゅうにゅう やきぶた ひじき ツナ | にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ゆのす | にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ゆのす | 601 25.6 16.4 | 711 30.3 18.7 | 給食週間、4日目は、土佐ジローなべの登場です。安芸市畑山で育った土佐ジローを、給食に届けていただきます。寒い時期にぴったりの汁物です。お楽しみに♪ | |
| 29 (木) | ごはん くじらのオーロラソース さんしよくあえ さわにわん | ごめ かたくりこ ごめ さとう | ごめ かたくりこ ごめ さとう | ぎゅうにゅう やきぶた くじら | ぎゅうにゅう やきぶた くじら | しょうが しょうが しょうが | しょうが しょうが しょうが | 616 23.9 16.4 | 731 28.1 18.6 | 昭和30年から40年頃は、くじらがよく登場していました。先生やおうちの大人に、給食について聞いてみるのもおもしろいですね。 | |
| 30 (金) | さつまいもとトマトのデリシャスドライカレー コーンサラダ フルーツカクテル | ごめ さつまいも さとう | ごめ さつまいも さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく さとう | トマト トマト トマト | トマト トマト トマト | 713 19.7 20.0 | 854 22.8 23.2 | 6年生がオリジナルカレーの具を考えてくれました。 | |

