

| ひにち 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 |
|------------|---------------------|--------------------------|------------------------|---|-----------------------------|---|
| 7 (月) | 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 22.1 2.3 | 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。 |
| | 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 うずらたまご | じゃがいも あぶら | たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー | | |
| | ココアプリン | ココアプリンのもと ぎゅうにゅう | | | | |
| 8 (火) | ごはん | | ごはん |  | 604 23.7 2.6 | <煮物>給食の煮物は、大きな2つの鍋で作りま す。煮ていると、材料から水分が出てくるので、少 しの水を加えるだけで、おいしく出来上がります。 今日の煮物には、今が旬の大根がたくさん入ってい ます。かくし味に、しょうがも少し入っています。 |
| | わかめきんぴらのりふうみ | わかめ やきのり ちりめん | ごまあぶら |  | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ちくさあえ | いか あぶらあげ | ごまあぶら | キャベツ にんじん こまつな | | |
| 9 (水) | あまなっとうパン | | あまなっとうパン | | 712 28.6 1.0 | <体喜び♪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出てい 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 | はくさい もやし にんじん こまつな | | |
| 10 (木) | おやこどん | とりにく たまご | ごはん あぶら かたくりこ | たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ | 734 26.5 2.2 | <鏡開き>明日1月11日は鏡開きです。鏡開き には、お正月にお供えした鏡もちを下げていただきま す。縁起が悪いので決して包丁では切らず、木づち などでたたいて小さく割ります。そのもちはずんざ いや雑煮などにし、1年間の健康を願って食べます。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ちくわのサラダ | わかめ ちくわ | あぶら | えだまめ キャベツ にんじん | | |
| | ぜんざい | あずき | しらたまもち | | | |
| 11 (金) | きつねうどん | あぶらあげ かまぼこ | うどん | たまねぎ にんじん ねぎ | 554 18.5 3.6 | <きつねうどん>「きつねは油揚げが好き」とい う、言い伝えがあるので、油揚げが入ったうどんを“き つねうどん”といいます。今日は昆布とかつお節で 取っただし汁に、しょうゆ・砂糖・みりんを合わ せて、四角い油揚げをふっくらおいしく煮ました。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | きりぼしだいこんのサラダ | | すりごま マヨネーズ | きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん | | |
| | スイートパンプキン | ぎゅうにゅう | さつまいも バター | かぼちゃ | | |
| 15 (火) | ゆかりごはん | | アルファーカーマイ | ゆかり | 653 22.4 2.5 | <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 | | | | |
| | 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 | | |
| 16 (水) | にんじんむしパン | ぎゅうにゅう たまご | ホットケーキミックス | にんじん | 582 22.5 2.0 | <野菜を食べよう>今日は野菜を使った“にんじん 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 | | | | |
| | パスタサラダ | わかめ いか えび | スパゲッティ あぶら | キャベツ きゅうり にんじん | | |
| | やさいのクリームに | とりにく チーズ ぎゅうにゅう | あぶら じゃがいも こむぎこ バター | カリフラワー たまねぎ にんじん ほうれんそう | | |
| 17 (木) | ごはん | | ごはん | | 753 29.3 2.5 | <呉風肉じゃが>いつもの肉じゃがには人参やいん げんなどの野菜が入りますが、呉の肉じゃがは真が 牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、糸こんにゃくだけのシ ンプルで、素材の味を生かした肉じゃがです。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | とりのてりやき | とりにく | | | | |
| | やさいきんぴら | ぶたにく | ごまあぶら こんにゃく | ごぼう にんじん いんげん ほししいたけ | | |
| 18 (金) | やきそば | ぶたにく はなかつお | 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 | 525 23.7 3.9 | <ほうれん草>血液をつくるものになる栄養素の “鉄分”を多く含んでいるので貧血を予防します。 冬のほうれん草は寒さで凍ってしまわないように、 葉に糖分をたくわえるため、甘みが増しておいしく なります。栄養価も夏のほうれん草より高いです。 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | かにかまサラダ | かにかまぼこ | すりごま あぶら | だいこん にんじん きゅうり | | |
| | かいたひまわりじる | たまご | ひまわりのたね かたくりこ | ほうれんそう たまねぎ えのきたけ | | |

※発注の都合により献立の食材が
かわることがあります。



1月の給食費

1～6年生 4,670円

☆一人につき手数料が10円必要です。

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。

| ひにち 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 (月) | ツナいりドライカレー | ツナ えび | アルファーカーマイ あぶら | たまねぎ にんじん コーン | 606 21.3 2.2 | <p>＜カレー粉＞食べ物の消化を良くし、食欲を刺激します。疲れた時にはカレー粉やカレールウを使った料理にすると良いです。今日はツナやえびなどが入ったドライカレーです。かくし味にケチャップやウスターソースが入っています。</p> |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | しろいんげんまめのスープ | ぶたにく しろいんげんまめ | あぶら | にんにく キャベツ たまねぎ にんじん トマトピューレ いんげん | | |
| | とろとろゼリー | ゼリーのもと | | オレンジジュース パイン もも | | |
| 22 (火) | ごはん | | ごはん | | 638 25.4 2.4 | <p>＜海田でがらす＞「がらす」は広島名物の揚げかまぼこです。「海田でがらす」は、白身魚のすり身に、おからと唐辛子、ひまわりの種をまぜ、丸く平たい形を作り、パン粉をつけて油で揚げます。ケチャップとウスターソースで作ったソースをかけて食べます。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。</p> |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | |  | | |
| | かいたでがらす | しろみざかなすりみ おから | ひまわりのたね あぶら パンこ | | | |
| | ごまあえ | | すりごま | ほうれんそう キャベツ にんじん | | |
| | あすかじる | とりにく とうふ ぎゅうにゅう みそ | あぶら | にんじん ごぼう はくさい しろねぎ しょうが | | |
| 23 (水) | レモンきなこあげパン | レモンきなこ | コッペパン あぶら | | 651 23.2 1.8 | <p>＜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。</p> |
| | 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 ジャがいも | キャベツ にんじん たまねぎ いんげん にんにく | | |
| 24 (木) | 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 | 633 21.0 2.2 | <p>＜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。広島島のふるさとの味をしっかりと味わいましょう。</p> |
| | みかんジュース | | | みかんジュース | | |
| | こうはくなます | ひろしまの きょうどりょうり | ごま | だいこん にんじん | | |
| | びしゅなべ | とりにく ぶたにく | あぶら いとこんにやく | 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 | | | |
| 25 (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 ごまあぶら | ねぎ たまねぎ もやし コーン にんじん | 680 28.2 3.3 | <p>＜尾道ラーメン＞鶏がらと煮干してだしをとります。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。</p> |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | たこボール | たこ ちくわ たまご あおのり | あぶら こむぎこ | キャベツ にんじん | | |
| | みかん | | | みかん | | |
| 28 (月) | ごはん | | ごはん | | 679 27.9 1.5 | <p>＜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、この名前がつけました。</p> |
| | 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 | 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 | | |
| 29 (火) | 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 | 551 19.5 2.0 | <p>＜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多く作られています。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。</p> |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | コーンサラダ | ハム 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 | | |
| 30 (水) | たきこみだいずおこわ | とりにく あぶらあげ だいず | アルファーカーマイ アルファーカーもちごめ あぶら | しめじ にんじん | 587 20.6 3.0 | <p>＜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を使った、みそ味のすいとんです。</p> |
| | 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 | | |
| 31 (木) | しょくパン | | しょくパン | | 714 26.0 2.0 | <p>＜いちぢく＞広島市西区の「古江」地区では、約200年前からいちぢくを栽培しています。傷つきやすい果物なので、収穫してすぐに飛行機を使って出荷していたそうです。今日は広島県産のいちぢくジャムです。いちぢく独特のプチプチした食感がわかるかな・・・？</p> |
| | いちぢくジャム | | | いちぢくジャム | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | すぶた | ぶたにく | かたくりこ あぶら じゃがいも | しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン | | |
| | ちゅうかコーンスープ | ハム ぎゅうにゅう たまご | あぶら ごまあぶら | コーン たまねぎ にんじん ら | | |

※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。