

感謝の心をもって食べよう

1月 学校給食予定献立表



吉舎学校給食共同調理場

日	こんだてめい		あか	みどり	き	ひとこと	日	こんだてめい		あか	みどり	き	ひとこと							
	新しい年がはじまりました。今年もなんでもよく食べ、元気にすごしましょう。					感謝して 食べよう		23 火	ごはん 牛乳 高野豆腐のたまごとじ もやしナムル ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こうや豆腐の いとかもぼこ ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし キャベツ にら	こめ さといも あぶら さとう こまあぶら	みよしふるさと ランチの日							
9 火	カレーライス 牛乳 じゃこサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん わかめ チキンハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら こまあぶら さとう	日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、残さず食べましょう。				 1/24～30は「全国学校給食週間」です。 今年も地場産物を使った料理とひろしま給食を実施します！ 											
10 水	ごはん 牛乳 さけのごまだれ きんぴられんこん 白玉入りすずしろ汁	ぎゅうにゅう さけ とりにく	れんこん にんじん こんにやく だいこん ごぼう こまつな	こめ こま さとう こまあぶら しらたまもち	 食事のあいさつを しよう				24 水	もち麦ごはん 牛乳 わにフライ（おこのみソース） こんぶあえ みそ汁	ぎゅうにゅう わにフライ しおこんぶ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	はくさい きゅうり だいこん にんじん しいたけ しろねぎ	こめ もちむぎ あぶら	マ食材は「はくさい」です。 白菜は苦みやえぐみが少なく食べやすい野菜で、漬物やなべ物、炒め物やサラダなど、色々な料理に使えます。19日には地元産白菜をたっぷり使った「たっぷり白菜の中華丼」を提供予定です。旬の白菜をしっかりと味わいましょう。						
11 木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 米粉めんサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ チキンハム	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しろねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん	こめ さとう でんぶん こまあぶら こめこめん					25 木	もぶりめし 牛乳 ひじきサラダ 臭の肉じゃが	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ ひじき ツナ ぎゅうにく	にんじん ごぼう キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ こんにやく	こめ さとう じゃがいも あぶら	みが少なく食べやすい野菜で、漬物やなべ物、炒め物やサラダなど、色々な料理に使えます。19日には地元産白菜をたっぷり使った「たっぷり白菜の中華丼」を提供予定です。旬の白菜をしっかりと味わいましょう。						
12 金	わかめごはん 牛乳 鶏肉のてりやき ポテトサラダ コンソメスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨ あぶら みかんゼリー					26 金	栄養たっぷりまめな丼 牛乳 根菜のごまマヨあえ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チキンハム	にんにく しろねぎ ほうれんそう ねぎ レモンかじゅう れんこん にんじん きゅうり ごぼう みかん	こめ むぎ あぶら さとう ノンエッグマヨ こま	「たっぷり白菜の中華丼」を提供予定です。旬の白菜をしっかりと味わいましょう。						
15 月	ごはん 牛乳 吉野煮 マカロニサラダ ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ チキンハム ひじき かつおぶし	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん マカロニ ノンエッグマヨ	そして、学校給食にも多くの人に関わっています。献立を考える栄養士、調理をする調理員、食料を育てる生産者、食べ物運搬業者などです。ほかにもいろいろな人が学校給食を支えています。その人たちへの感謝の心をもって食べましょう。				29 月	小型コッペパン 牛乳 広島菜漬けスパゲティ ささみサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ ひろしまなづけ にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー	コッペパン スパゲティ あぶら さとう こま レモンゼリー	華丼」を提供予定です。旬の白菜をしっかりと味わいましょう。						
16 火	ごはん 牛乳 焼きししゃも みそ汁 豚肉とれんこんのスタミナ炒め	ぎゅうにゅう からふとししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん はくさい しめじ	こめ こまあぶら	 栄養士 調理員				30 火	ごはん 牛乳 やまのいもコロッケ ゆかりあえ ねぎと大豆のスパイシースープ	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん だいこん れんこん ねぎ トマトみずに	こめ やまのいもコロッケ あぶら さとう オリーブゆ	 今月使う予定の 地場産物 (三次市内産)						
17 水	ごはん 牛乳 ごまみそチキンカツ おかかあえ けんちん汁	ぎゅうにゅう チキンカツ みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	キャベツ こまつな だいこん にんじん ごぼう	こめ あぶら さとう こま さといも					31 水	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ごまあえ 豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう	はくさい こまつな にんじん たまねぎ しろねぎ	こめ ごま さとう さつまいも							
18 木	ごはん 牛乳 ほきのピザ風焼き かおりあえ ビーンズスープ	ぎゅうにゅう ほき チーズ ウィンナー ミックスビーンズ	たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん しめじ チンゲンサイ	こめ あぶら					 生産者				日本の学校給食 日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。							
19 金	たっぷり白菜の中華丼 牛乳 かぼちゃサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ハム	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ たけのこ かぼちゃ きゅうり ブロッコリー りんご	こめ むぎ あぶら でんぶん ノンエッグマヨ	 運送業者															
22 月	ごはん 牛乳 タンドリーチキン グリーンサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ	にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー えだまめ たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	こめ さとう ワンタンのかわ																