

## 令和7年1月 学校給食献立表

日	曜	献立名		使用する食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)	左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材		
7	火	七草菜飯 牛乳	★ 豚肉の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ もやし 生姜	801	337
			★ キャベツのぼん酢和え	キャベツ 人参 ぼん酢		
			★ イタリアンスパゲッティ	<b>スパゲッティ</b> ウィンナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん 大豆たん白) 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ホールトマト ケチャップ ウスターソース		
			★ キャンディーチーズ(鉄)	<b>キャンディーチーズ(鉄)</b> 七草菜飯・・・米 春の七草粥の素(すずしろ すずな はこべら せり なすな ほとけのぎ ごぎょう)		
8	水	ごはん 牛乳	★ メンチカツ	(豚肉 玉ねぎ 鶏肉 <b>パン粉</b> 大豆たん白 でんぷん 大豆粉 原料一部に <b>小麦粉</b> 含む) ウスターソース	801	280
			★ 粉吹き芋	じゃが芋		
			★ きんぴらごぼう	ごぼう 人参 鶏肉 こんにゃく さやいんげん 一味唐辛子		
			★ 杏仁豆腐	<b>杏仁豆腐</b> みかん缶 バイン缶		
9	木	ごはん 牛乳	★ ハーブチキン	鶏肉 ハーブソルト	877	384
			★ ボイルブロッコリー	ブロッコリー 柚子かつおドレッシング		
			★ 昆布入り酢の物	大根 きゅうり 人参 <b>かに風味かまぼこ</b> 刻み昆布 白ごま		
			★ 小松菜の煮浸し	小松菜 油揚げ 人参		
			★ ぜんざい	白玉もち ゆで小豆		
10	金	ごはん 牛乳	★ ししゃものいそべ揚げ	ししゃも <b>小麦粉</b> 青のり	805	472
			★ 紅白なます	かぶ 人参 白ごま		
			★ すなおろし(郷土料理)	角切こんにゃく 白菜 鶏肉 油揚げ		
			★ みかん	みかん		
14	火	ごはん 牛乳	★ 韓国風すき焼き	豚肉 玉ねぎ 豆腐 糸こんにゃく 白ねぎ 人参 にんにく 生姜 ごま油 豆板醤	832	358
			★ ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー かつお節		
			★ ひじきサラダ	ひじき キャベツ 人参 <b>かに風味かまぼこ</b>		
			★ 揚げシュウマイ	(豚肉 玉ねぎ <b>パン粉</b> でんぷん 生姜 <b>小麦粉</b> )		
15	水	麦ごはん 牛乳	★ ぶりの竜田揚げ	ぶり 生姜 でんぷん	843	497
			★ つつきなます	大根 人参 白みそ 中みそ だいたい酢 白ごま		
			★ 白菜と厚揚げの煮浸し	白菜 人参 厚揚げ 干し椎茸		
			★ のり味大豆いりこ	かえりいりこ 炒り大豆 青のり ※麦ごはん…米 麦		
16	木	コッペパン 牛乳	★ タンドリーチキン	鶏肉 <b>ヨーグルト</b> カレー粉 ケチャップ ウスターソース	796	356
			★ 青菜和え	キャベツ 菜めしの素(青菜 かつお節)		
			★ ポテトサラダ	じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり <b>卵 マヨネーズ</b>		
			★ ミニゼリー(ピーチ)	(白桃ピューレ 白桃果肉 ピーチ濃縮果汁)		
			★ チンゲン菜のミルクスープ	豚肉 玉ねぎ 人参 ホールコーン チンゲン菜 上新粉 <b>牛乳</b> <b>生クリーム</b> 鶏がらスープ コッペパン・・・ <b>小麦粉</b> ショートコング イースト) マーメイド(水あめ 砂糖 夏みかん 温州みかん)		
17	金	ごはん 牛乳	★ 高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏肉 人参 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん <b>卵</b> でんぷん	802	387
			★ さつま芋のバイン煮	さつま芋 バイン缶		
			★ ピーナッツ和え	小松菜 もやし 人参 しらす干し <b>ピーナッツ</b>		
			★ ぼんかん	ぼんかん		
20	月	黒米ごはん 牛乳	★ 鶏肉の照り焼き	鶏肉	799	333
			★ ボイルブロッコリー	ブロッコリー <b>マヨネーズ</b>		
			★ 五目ビーフン	ビーフン <b>かに風味かまぼこ</b> 白菜 人参 ねぎ 干し椎茸 ウスターソース ごま油		
			★ 糸こんにゃくのピリ辛炒め	糸こんにゃく 人参 ごま油 一味唐辛子 白ごま ※黒米ごはん…米 もち黒米		

## ～行事～

## 1月7日：七草の日

春の七草【せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)】である7種の植物をおかゆに入れて食べると万病を防ぐと言われていました。

デリバリー給食では、春の七草のふりかけをごはんに混ぜ込んだ「七草菜めし」として提供します。

## 1月11日：鏡開き

お正月の間、飾られていた鏡餅を食べて家族の無病息災を願う行事です。鏡餅を食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。

デリバリー給食では、白玉もちを使用して「ぜんざい」を提供します。(1月9日)



令和7年1月 学校給食献立表

尾道市教育委員会・尾道市学校給食会

日	曜	献立名		使用する食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)	左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材		
21	火	ごはん 牛乳	★ ビビンバの具	豚肉 干し椎茸 生姜 にんにく 赤みそ コチジャン 豆板醤 錦糸卵	819	328
			★ 海鮮ボールの煮付け	イカボール(魚肉 いか でんぷん 卵白 豚脂 玉ねぎ 大豆たん白)		
			★ ネーブル	ネーブル		
22	水	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のごま味噌炒め	鶏肉 厚揚げ 玉ねぎ 白ねぎ 中みそ 白ごま	802	363
			★ 浅漬け	白菜 人参 塩昆布		
			★ わかめサラダ	わかめ キャベツ きゅうり 人参 しらす干し ごま油		
			★ 春巻き	(小麦粉) たけのこ 大豆たん白 キャベツ 玉ねぎ 人参 ラード でんぷん 大豆粉 生姜 豚肉 春雨 にんにく 乾燥椎茸 オイスターソース XO醤 一部にえび、乳成分を含む)		
23	木	ごはん 牛乳	★ カツオカツ	(カツオ 玉ねぎ 生姜 パン粉 小麦粉) ウスターソース	799	415
			★ ゆで野菜	キャベツ 人参		
			★ アーモンド和え	ブロッコリー 人参 もやし ちくわ アーモンド		
			★ ミニゼリー(りんご)	(りんご果肉 りんご濃縮果汁)		
			★ 冬野菜のすまし汁	油揚げ さつま芋 大根 白菜 ねぎ だし昆布 花かつお		
24	金	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のカレー炒め	鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース カレー粉	809	404
			★ チーズポテト	じゃが芋 チーズ		
			★ 大豆のいそ煮	大豆 油揚げ ひじき こんにゃく 人参 さつま揚げ さやいんげん		
			★ 小松菜のごま和え	小松菜 もやし 白ごま		
27	月	ごはん 牛乳	★ 鶏肉の石垣揚げ	鶏肉 白ごま 黒ごま 小麦粉	805	366
			★ ゆでキャベツ	キャベツ 旨じそドレッシング		
			★ 大根のきんぴら	豚肉 人参 大根 こんにゃく さやいんげん 一味唐辛子		
			★ チンゲン菜の酢の物	チンゲン菜 人参 かに風味かまぼこ		
28	火	麦ごはん 牛乳	★ 白身魚のレモン風味揚げ	ホキ でんぷん レモン果汁	812	365
			★ ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 人参 かつお節		
			★ 長寿和え	わけぎ 切干大根 人参 わかめ しらす干し 白ごま 中みそ		
			★ バイン缶	バイン缶 ※麦ごはん・・・米 麦		
29	水	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のピカタ	鶏肉 小麦粉 卵	862	324
			★ のり和え	ほうれん草 もやし 人参 きざみのり		
			★ サラダ(アーモンド入り)	キャベツ 人参 ホールコーン ちくわ アーモンド		
			★ ごまよこし	里芋 白ごま		
30	木	ごはん 牛乳	★ 肉豆腐	豚肉 豆腐 糸こんにゃく 人参 えのきたけ 干し椎茸 でんぷん	852	439
			★ 白菜のゆず果汁和え	白菜 ゆず果汁		
			★ サラダ(ごまドレ)	チキンハム(鶏肉 でんぷん) ブロッコリー 人参 きゅうり ごまドレッシング		
			★ ミニゼリー(洋なし)	(洋なし果肉 洋なし濃縮果汁)		
			★ じゃが芋の味噌汁	じゃが芋 玉ねぎ 油揚げ わかめ ねぎ 煮干し 中みそ		
31	金	ごはん 牛乳	★ ミートボールのトマト煮	ミートボール(鶏肉 玉ねぎ でんぷん 豚肉 大豆たん白) 玉ねぎ しめじ ホールトマト ケチャップ ウスターソース	841	437
			★ 蒸し野菜	かぼちゃ		
			★ せとうちさっぱりサラダ	春雨 白菜 人参 小松菜 しらす干し まぐろフレーク レモン果汁 マヨネーズ		
			★ 卵とじ	もやし 人参 かまぼこ 卵		

※ 給食には、箸はつきませんので、家庭から持参してください。

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

※ 献立の中には、食材(乳製品・卵など)を使用するものもありますので、使用する食材も十分ご確認ください。

1食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	820kcal	31.2g	23.9g	380mg	111mg	4.3mg	297μg	0.63mg	0.55mg	39mg	5.5g	2.3g

まいつきにち かんしゃ かんじやく ひ かにい とりく  
毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取組みましょう。