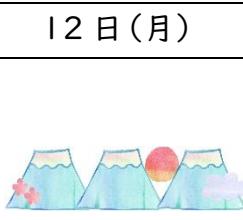


1月の献立



		7日(水)	8日(木)	9日(金)
		ごはん 牛乳 キーマカレー みかんサラダ	ごはん 牛乳 エビチリ チンゲンサイのサラダ ワンタンスープ	ごはん 牛乳 さわら 鰯の西京焼き 紅白なます 白玉雑煮
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
 せいじん ひ 【成人の日】	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが ばんさんすう	いりこ菜めし 牛乳 寄せ鍋 ごぼうサラダ	ごはん 牛乳 (小)ボロニアソーセージ (保幼中)グラタン	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ に 煮ごめ 麩とえのきのみそ汁
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ごはん 牛乳 ポークビーンズ チーズサラダ	ごはん 牛乳 みそおでん 甘酢和え	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 切り干し大根の煮物 もずく汁	ごはん(少なめ) 牛乳 ちゃんぽんめん ささみともやしのサラダ	ごはん 牛乳 とり 鶏のから揚げ おかか和え かきたま汁
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
セルフおむすび 牛乳 鮭の塩焼き 菜漬け和え 大根のみそ汁	ごはん 牛乳 筑前煮 野菜とちくわの和え物	ごはん 牛乳 白菜と白ねぎの シチュー かみかみサラダ	ごはん 牛乳 かきフライ(好みソース) ひじきの炒り煮 豚汁	ごはん 牛乳 中華五目豆腐 もやしのナムル

【1月の平均栄養量】

（小学校4年生の食事量に相当）

・エネルギー	601 kcal
・カルシウム	342 mg

・たんぱく質 26.1 g
しょくもつせんい
・食物纖維 5.2 g

※都合により 献立や食材を

変更する場合がありますので
ご了承ください。

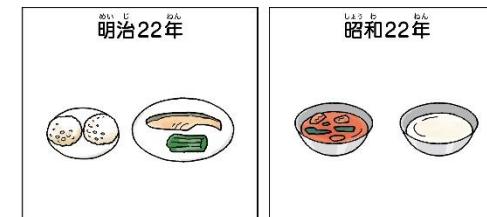


1月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和8年(2026年)1月

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→



※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

【1月の郷土料理】

に
者づめ

に ひろしまけん ほくせいぶ ちゅうしん
煮ごめは、広島県の北西部を中心に
た きょうじょうりうり
食べられている郷土料理です

良べりて「おたんや」と呼ばれる1月15日の夜に食べられていたもので、肉や魚を使わずに作られる「精進料理」のひとつです。大根やにんじんなどの根菜や、里芋・こんにゃくなど、「全ての材料が小さめの角切りにされていること」と、「小豆が入っていることが大きな特徴です。といふては…そつ！牡蠣くす。身の色合いが乳白色をしていることや、タンパク質が豊富で、カルシウムやマグネシウム・鉄などのミネラルも、バランス良く含まれていることから、牡蠣は別名「海のミルク」とも呼ばれています。今年は、夏の暑さで海水の温度が高くなったり、雨が少なかったりしたことで



からだ あたた はたら
体を温める働きの
 ある根菜がたっぷり
 入っているので、寒い
 季節にぴったりですね。



ぜんこくてき かき
全國的に牡蠣があまりとれな
 大切にいただきたいですね
 給食では、カキフライとして
 届けます。お楽しみに♪

