

1月の献立

 <p>あけまして おめでとう ございます</p>		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 さいきょう や 鱈の西京焼き こうはく 紅白なます しらたまどうに 白玉雑煮
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
 <p>せいじん ひ 【成人の日】</p>	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 よ 寄せ鍋 ごぼうサラダ 高宮中学校リクエスト給食♪	ごはん 牛乳 (小)ボロニアソーセージ (保幼中)グラタン かいそう 海藻サラダ やさい 野菜スープ	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 煮ごめ 麩とえのきのみそ汁 【食育の日】
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 あま 甘酢和え	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き き ぼ だいこん にも 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 さけ し おや 鮭の塩焼き な つ 菜漬け和え だいこん 大根のみそ汁	ごはん 牛乳 ちくぜん に 筑前煮 やさい 野菜とちくわの和え物	ごはん 牛乳 はくさい しろ 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(お好みソース) ひじきの炒り煮 豚汁	ごはん 牛乳 ちゅうか ごもく どうふ 中華五目豆腐 もやしのナムル
ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん 全国学校給食週間(1/24~30)				

【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	601kcal	たんぱく質	26.1g	脂質	16.6g
カルシウム	342mg	食物繊維	5.2g	食塩相当量	1.9g

※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。

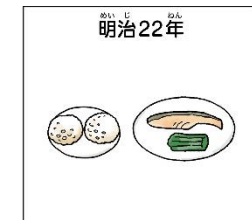


1月 給食だより

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 →→→



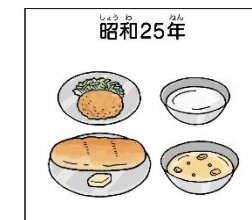
明治22年

おにぎり・塩さけ・
栗の漬物



昭和22年

ミルク(脱脂粉乳)・
トマトシチュー



昭和25年

コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・
ポタージュスープ・コロケ・
せんきゃべツ・マーガリン



昭和40年

ソフトめんのカレーあん
かけ・牛乳・甘酢あえ・
果物(黄桃)・チーズ



昭和52年

カレーライス・牛乳・塩もみ・
果物(バナナ)・スープ



今の給食と
くらべたり、ご家庭で
給食の思い出を話したり
してみませんか?

【1月の郷土料理】

煮ごめ

煮ごめは、広島県の北西部を中心に
食べられている郷土料理です。

もともとは、「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。

体を温める働き
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。



【広島県の食材】

牡蠣

広島県が生産量日本一をほこる水産物
といえば… そう!牡蠣です。

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、
全国的に牡蠣があまりとれないそうです。

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♪

