



# 1月の献立



## あけまして

## おめでとございます



1/24~30は

**全国学校給食週間**

昔よく出ていた給食メニューや  
広島県の特産物を取り入れた献立に  
しています。

7日(金)

菜めし 牛乳  
鯖の西京焼き  
賀日と和え  
雑煮



## 1月 給食だよ

安芸高田市給食センター  
令和4年(2022年) 1月



## うっ にほん しょくぶんか 受け継ごう日本の食文化

1月は、おせちや七草がゆ、雑煮など新しい年の始まりにちなんだ行事食が盛りだくさん。  
健康や幸せを願うものが多くある行事食を食べて1年を健康に過ごしましょう。

雑煮



七草がゆ



賀日と和え



10日(月)



【成人の日】

11日(火)

ハヤシライス 牛乳  
アーモンドサラダ  
(小)すりりんごゼリー

12日(水)

ごはん 牛乳  
マーボー豆腐  
チョレギサラダ  
(中)すりりんごゼリー

13日(木)

ごはん 牛乳  
ハーブチキン  
コーンポテト  
とうとう豆乳スープ

14日(金)

ごはん 牛乳  
(小)手作りさつま揚げ  
(保幼中)さんまの竜田揚げ  
こまつなのおかか和え  
そうめん汁

17日(月)

ごはん 牛乳  
厚揚げのそぼろ煮  
ごまじゃこ和え

18日(火)

わかめごはん 牛乳  
寄せ鍋  
れんこんサラダ



19日(水)

ごはん 牛乳  
(小)さんまの竜田揚げ  
(保幼中)手作りさつま揚げ  
煮ごめ  
白菜のみそ汁  
【食育の日】

高宮中リクエスト給食です♪

20日(木)

ごはん 牛乳  
チャプチェ  
中華コーンスープ  
ぼんかん

21日(金)

ごはん(小中:少なめ) 牛乳  
ハニーマスタードチキン  
海藻のサラダ  
ABCマカロニのスープ  
(小中)いちごカスタードタルト

24日(月)

ごはん 牛乳  
かきフライ  
レモン和え  
根菜のみぞれ汁

25日(火)

ごはん 牛乳  
肉じゃが  
かにかまの酢の物  
小魚の佃煮

26日(水)

ごはん 牛乳  
くじら肉のケチャップ和え  
ほうれん草のごま和え  
貝柱と豆腐のすまし汁

27日(木)

コッペパン 牛乳  
いちご&マーガリン  
クリームシチュー  
大豆のサラダ

28日(金)

セルフもち麦おむすび 牛乳  
鮭の塩焼き  
菜漬け和え  
大根のみそ汁

31日(月)

ごはん 牛乳  
ココロおでん  
かみかみ和え  
手作りひじきふりかけ



☆平均栄養量☆

エネルギー	655 kcal	たんぱく質	26.4 g
脂質	19.1 g	カルシウム	350 mg
食物繊維	4.0 g	食塩相当量	2.1 g

小学校4年生の食事量に相当する値です

※物資納入の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

### 給食レシピ紹介! もちもちきなこドーナツ

#### ●材料・分量(4人分)

- 絹ごし豆腐.....100g
- 白玉粉(またはもち粉).....40g
- ホットケーキミックス.....60g
- さとう.....小さじ1/2
- 揚げ油.....適量
- きな粉.....大さじ1
- さとう.....大さじ1
- 塩.....少々



#### ●作り方

- ① 絹ごし豆腐と白玉粉を合わせて、白玉粉の粒が無くなるまでよく混ぜる。
- ② ホットケーキミックスとさとうも加えて混ぜる。
- ③ 生地を4つに分けて、丸めてからひらべったくつぶす。
- ④ 170℃の油で5分くらい揚げる。
- ⑤ 熱いうちに※を混ぜ合わせたものをまぶす。

手に生地がくっつく時は、手に油をつけると丸めやすいです!

### \*\*\*1月リクエスト実施校の「給食の思い出や感想」の一部を紹介します\*\*\*

いつもおいしい給食を作ってくださいありがとうございます。毎日4時間目になるとお腹がすいて、早く給食にならないかなーと思っていました。今日は何が出るんだろうとにおいて想像するのが楽しかったです。

いつもおいしい給食を作ってくださいありがとうございます。栄養面もたくさん考えて献立を決めてくださるのでとてもうれしいです。給食を食べる期間は残り少ないので味わって食べたいと思います。

いつも給食が楽しみでした。でも、苦手なものが入っているときはちょっといやでした。いつもおいしい給食を作ってください本当にありがとうございます。あとカレーとかがおいしかったです。

給食にデザートがあるときや中華料理のときにとてもテンションが上がります。大きいので自分でおにぎりを作って食べるのが楽しいです。給食センターの肉料理がとてもおいしくて大好きです。