



令和7年度 1月 学校給食献立表

江田島市学校給食センター

| 日 | 曜 | こ | ん | だ | て | おもなざいりょう | | | | | | |
|-------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--------|-----------------------------|--|------------------|----------------------|---------------------|
| | | | | | | 赤:おもに体をつくるもとになる | | 緑:おもに体の調子を整えるもとになる | | 黄:おもにエネルギーのもとになる | | |
| | | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 魚・肉・卵・豆・豆製品 | | 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | | 緑黄色野菜 | | 淡色野菜・果物・きのこ | | 米・パン・めん・いも・砂糖 | | 油脂・種実 | | |
| 7 | 水 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ピピンバ わかめスープ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう にんじん | しょうが にんにく ぜんまい もやし たまねぎ | こめ | さとう | ごまあぶら ごまあぶら ごま |
| 8 | 木 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | お正月献立 とりのてりやき なます みそだんごじる | ぎゅうにゅう | きんとき にんじん にんじん こまつな ねぎ | だいこん はくさい たまねぎ | こめ | こむぎこ さとう でんぶん さとう | ごま |
| 9 | 金 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ポークカレー フルーツポンチ | ぎゅうにゅう | にんじん | にんにく しょうが たまねぎ おうとう パイナップル みかん | こめ | じゃがいも しらたまだんご | |
| 13 | 火 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | 能美中3-1リクエスト献立 とりのからあげ はるさめサラダ かきたまじる やきプリンタルト | ぎゅうにゅう | | しょうが にんにく きゅうり たまねぎ えのきたけ しいたけ | こめ | でんぶん はるさめ さとう | あぶら ごまあぶら ごま |
| 14 | 水 | こがた バターパン | こがた バターパン | こがた バターパン | こがた バターパン | やきそば コーンサラダ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ だいこん とうもろこし | こめ | ちゅうかめん さとう | あぶら あぶら |
| 15 | 木 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | すぶた たまごのちゅうかスープ | ぎゅうにゅう | にんじん あかピーマン ピーマン にんじん | たけのこ たまねぎ しいたけ たまねぎ とうもろこし しめじ | こめ | でんぶん さとう でんぶん | あぶら ごまあぶら |
| 16 | 金 | こくとうパン | こくとうパン | こくとうパン | こくとうパン | クリームシチュー チーズサラダ | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ にんじん | たまねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ | こくとうパン | じゃがいも さとう | バター あぶら |
| 19 | 月 | げんまい ごはん | げんまい ごはん | げんまい ごはん | げんまい ごはん | 食育の日 たらとやさいのあまずいため はくさいとかぶのみそじる | ぎゅうにゅう | にんじん あかピーマン ピーマン にんじん ねぎ | たまねぎ はくさい かぶ | こめ げんまい | さとう | あぶら |
| 20 | 火 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ちくぜんに ごまずあえ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん にんじん こまつな | れんこん ごぼう こんにやく キャベツ | こめ | じゃがいも さとう さとう | あぶら ごま |
| 21 | 水 | ゆでちゅうかめん | ゆでちゅうかめん | ゆでちゅうかめん | ゆでちゅうかめん | 江能分級リクエスト献立 しょうゆラーメン よろこぶキャベツ プリン | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | しょうが にんにく たまねぎ もやし きくらげ キャベツ | こめ | ちゅうかめん プリン | |
| 22 | 木 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | あじフライ さっぱりうめきゅう ぐだくさんじる | ぎゅうにゅう | | きゅうり うめ レモン だいこん たまねぎ しめじ | こめ | | あぶら オリーブオイル ごま |
| 23 | 金 | あじつけパン | あじつけパン | あじつけパン | あじつけパン | オムレツ ゆでやさい シーフードチャウダー | ぎゅうにゅう | | キャベツ たまねぎ しめじ グリンピース | こめ | あじつけパン | |
| 26 | 月 | むぎごはん | むぎごはん | むぎごはん | むぎごはん | 全国学校給食週間(1/24~1/30) あじつけのり さけのしおやき つぼづけ すいとんじる | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | | |
| 27 | 火 | もぶりごはん | もぶりごはん | もぶりごはん | もぶりごはん | ゆかりあえ びしゅなべ | ぎゅうにゅう | にんじん | ごぼう だいこん こんにやく キャベツ にんにく はくさい たまねぎ こんにやく だいこん しめじ しろねぎ | こめ さといも さとう | あぶら | |
| 28 | 水 | むぎごはん | むぎごはん | むぎごはん | むぎごはん | ハヤシライス えたじまんサラダ | ぎゅうにゅう | にんじん にんじん | にんにく たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ だいこん きゅうり レモン | こめ むぎ | さとう | あぶら バター オリーブオイル |
| 29 | 木 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | 江田島中3年リクエスト献立 とりのからあげ よろこぶキャベツ ぶたじる やきプリンタルト | ぎゅうにゅう | | しょうが にんにく キャベツ だいこん たまねぎ ごぼう こんにやく しろねぎ | こめ | でんぶん | あぶら |
| 30 | 金 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | こうやとうふのたまごとし こまつなごまあえ いりこみそ | ぎゅうにゅう | にんじん にんじん こまつな ねぎ | たまねぎ グリンピース もやし | こめ | じゃがいも さとう さとう | あぶら ごま ごま あぶら |

| | 小学校 | 中学校 |
|--------------|------|------|
| エネルギー (kcal) | 617 | 757 |
| たんぱく質 (g) | 25.0 | 29.9 |
| 食塩 (g) | 2.0 | 2.6 |

毎月19日は食育の日
旬の食材

- ・たら
- ・小松菜
- ・白菜

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間

お正月献立
1月8日(木)は、お正月献立です。おせち料理には、健康や長寿など、ひとつひとつの料理に願いが込められています。給食では、おめでたさや縁起の良さを表す「紅白なます」白玉団子をお雑煮の餅に見立てた「みそ団子汁」を提供します。

1月26日(月)【昔の給食】
1月27日(火)【江田島の郷土料理】もぶりごはん
江田島の地酒を使用した美酒鍋
1月28日(水)【江田島のきゅうり】えたじまんサラダ
1月29日(木)【リクエスト給食】江田島中3年
1月30日(金)【江田島の郷土料理】いりこみそ

