



1月の献立




1月給食たより

安芸高田市給食センター
平成28年1月

郷土料理を味わおう

安芸高田市給食センターでは、お米を中心に、できるだけ地元の食材を取り入れた給食を心がけています。特に今月は「全国学校給食週間」にあわせて、1月25日～29日の給食では安芸高田市の食材だけでなく、広島県の郷土料理を組み合わせています。

1月25日～29日の献立を紹介します。安芸高田市や広島県の郷土料理についての由来などを調べてみると、新しい発見があるかもしれませんね。

【平均栄養量】		7日(木)	8日(金)	
エネルギー	638kcal	ごはん	ごはん 牛乳	
たんぱく質	25.5g	牛乳	肉団子の酢豚風	
脂質	16.9g	ぞう煮	ほうれん草のナムル	
カルシウム	363mg	ぶりの照り焼き	みかん	
食塩相当	2.0g	紅白なます		
*平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。				
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
【成人の日】 	ごはん 牛乳 さつま汁 鶏肉の梅焼き 切り干し大根の炒め煮	ごはん 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	ごはん 牛乳 寄せ鍋 じゃこ和え ぼんかん	ごはん 牛乳 中華コーン スープ 揚げシューマイ ピーナッツ和え
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ごはん 手づくりふりかけ 牛乳 筑前煮 大根かりぼり和え	ごはん 牛乳 かきたま汁 さばのゆずみそかけ れんこんの金平	ごはん 牛乳 白菜とえび団子のスープ 豚キムチ はるか	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 茎わかめの酢の物 みそおでん	ロールパン 牛乳 イタリアスパゲティ シーフードサラダ りんご
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
セルフおむすび 牛乳 のっぺい汁 鮭の塩焼き 菜漬け和え 【全国学校給食週間(1/24～30)】	備蓄カレー 牛乳 柚子香和え ヨーグルト	ごはん 牛乳 おこめん汁 小いわしの天ぷら 煮ごめ	ごはん 牛乳 ふりかけ 牛乳 呉の肉じゃが 磯香和え みかん	ごはん 牛乳 かす汁 かきフライ がじつ和え

1月25日(月) 【日本で初めて登場した給食をイメージした献立】

- ・セルフおむすび … 当時は、塩むすびでした。
- ・牛乳 … 当時は、お茶でした。
- ・のっぺい汁 … 当時は、保護者が持ち寄った野菜を使ったお汁でした。
- ・鮭の塩焼き … 当時は鮭を保存するために、かなりの塩がついていました。
- ・菜漬け和え … 当時は漬け物でした。

(塩むすび)



1月26日(火) 【安芸高田市の特産を活かした献立】

- ・備蓄カレー … 給食センター用に備蓄カレーを準備しているのは、安芸高田市独自の取組です。
- ・柚子香和え … ゆず果汁は安芸高田市高宮町川根のゆずを使用しています。

(柚子香和え)



1月27日(水) 【広島県の特産物を生かした献立】

- ・おこめん汁 … おこめんは、広島県産のお米から作られる麺です。
- ・小いわしの天ぷら … 小いわしを刺身で食べることができるのも、瀬戸内海に面した広島県ならではの料理です。
- ・煮ごめ … 小豆と野菜をいっしょに煮た料理です。広島県だけでなく、安芸高田市の郷土料理でもあります。

(煮ごめ)



1月28日(木) 【広島県の特産物を生かした献立】

- ・呉の肉じゃが … 広島県呉市が発祥の料理だと言われています。にんじんが入らないところが特徴です。
- ・みかん … 広島県でのみかん栽培は約300年の歴史があります。

(呉の肉じゃが)



1月29日(金) 【広島県の特産物を生かした献立】

- ・かす汁 … 広島県は東広島市をはじめ、お酒作りが盛んな県です。お酒を作るときにできる酒粕が入ったお汁です。
- ・かきフライ … 給食では、蒸した「スチームかき」に衣をつけたものを使っています。
- ・がじつ和え … 広島県沿岸部の特産物の穴子が入った和え物です。

(がじつ和え)

