

# 給食献立 一口メモ 令和8年(2026年) 1月

日曜日	献立	今日のお話	
7日 (水)	ごはん 牛乳 キーマカレー みかんサラダ	3学期 スタート	<p>新しいとし、そして3学期が始まりました。      今年も、地域の旬の食材をたくさん取り入れながら、魅力的な給食を届けていきたいと思ってます。どうぞよろしくお願ひします。</p> <p>3学期最初の給食は、キーマカレーです。キーマカレーは、ひき肉を使ったカレーで、給食では、細かくした大豆も入っていますよ。</p>
8日 (木)	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	エビチリ (クイズ)	<p>クイズです。ケチャップを使った優しい味のエビチリは、どこの国の料理でしょう。</p> <p>①中国 ②韓国 ③日本</p> <p>答えは、③の日本です。日本人が食べやすいように中国料理をもとに考えられました。</p> <p>エビチリのソースは、トマトケチャップや砂糖、しょうゆ、豆板醤を使って作ったピリッとした辛さでごはんがすすみますよ。</p>
9日 (金)	ごはん 牛乳 鰯の西京焼き 紅白なます 白玉雑煮	正月料理	<p>今日は、正月らしい料理でまとめてみました。</p> <p>西京焼きに使われている鰯は、成長するにつれて名前が変わる出世魚です。縁起がいいということで正月料理に使われています。鰯も鰯と同じく出世魚の仲間で、正月料理に欠かせない魚です。</p>

12日 (月)			せいじんひ 【成人の日】
13日 (火)	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが ばんさんすう	ハム	<p>ハムは、豚もも肉やロース肉を使って、塩漬けした後、加熱し、最後に蒸したりゆでたりして作ります。ロース肉で作ったハムは、ロースハム、豚もも肉で作ったハムは、ポンレスハムと言います。</p> <p>日本では、ロース肉を使ったロースハムがよく食べられています。今日は、ばんさんすうにロースハムを使っていますよ。</p>
14日 (水)	いりこ菜めし 牛乳 寄せ鍋 ごぼうサラダ	寄せ鍋	<p>寄せ鍋は、味をつけただし汁に、野菜や肉、魚、豆腐などを入れて作る鍋料理です。今日は、安芸高田市内でとれた旬の白菜や白ねぎを使っています。</p> <p>給食センターで作る寄せ鍋には、「かわはぎ」という魚も入っています。かわはぎは、あっさりとした白身の魚で鍋料理にはもちろん、煮つけや刺身、干物などにしてもおいしく食べられます。かたい皮におおわれているので、食べるときに皮をはがすことから「かわはぎ」と呼ばれています。</p>
15日 (木)	ごはん 牛乳 (小) ボロニアソーセージ (保幼中) グラタン 海藻サラダ 野菜スープ * 高宮中リクエスト給食♪	コンソメ	<p>コンソメには、フランス語で「完成された」という意味があります。肉や野菜などでとっただしに、ハーブや塩で味付けして作られたスープのことで、味がととのったおいしいスープであることから、このように名づけられています。コンソメの味を手軽に楽しむことができるよう、乾燥させて粉末にしたものもあり、スープや煮込み料理の味をととのえるのにも使われています。</p> <p>今日は、高宮中学校のリクエスト給食です。</p>
16日 (金)	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ にごめ 麸とえのきのみそ汁	にごめ	<p>にごめは、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。</p>

19日 (月)	ごはん 牛乳 ポークビーンズ チーズサラダ	りんご酢	酢は、昔から親しまれている調味料のひとつです。たくさんの種類があり、フレンチサラダに使っている酢は、りんご酢です。りんご酢はその名前の通り、りんごから作った酢で、ドレッシングに使ったり、炭酸水で薄めて飲んだりすることができます。
20日 (火)	ごはん 牛乳 みそおでん 甘酢和え	おでんの こんにゃく	おでんの具材としておなじみのが、こんにゃくですね。おでんのこんにゃくは三角の形をしています。三角で先がとがっていると、かじった時に唇にあたる面積が少なく、やけどをしなくてすむというわけです。 まだまだ寒い日が続きますが、おでんを食べて温まってくださいね。
21日 (水)	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	調理員さん (クイズ)	クイズです。安芸高田市給食センターでは、何人の調理員さんが給食を作っているでしょう。 ①16人 ②26人 ③36人 答えは、②の26人です。給食センターでは、約2000人分の給食を作っています。給食を作るときには、誰がどの料理を作るか、その料理でどんな作業をするか細かく役割を決めて作っています。
22日 (木)	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	エネルギー	給食で麺料理を出すときには、必ずごはんも出しています。 それは、麺料理だけでは、エネルギーが足りないからです。麺料理だけで十分なエネルギーをとろうとすると、とても多くの量が必要になります。そのため、給食では、麺料理を出すときには、いつもより少なめのごはんと一緒になのです。 ごはんや麺には、頭を働かせるために大切な栄養素の炭水化物がたっぷり入っていますよ。
23日 (金)	ごはん 牛乳 とり鶏のから揚げ おかか和え かきたま汁 *八千代中リクエスト給食♪	米粉	米粉は、お米を粉にしたものです。昔は、せんべいや和菓子に使われていましたが、最近では、細かい粉にする技術が上がったため、ケーキやパンなどを作ることができますようになりました。 とり鶏のから揚げに片栗粉と米粉を混ぜて使っています。 今日は、八千代中学校のリクエスト給食です。

26日 (月)	<p>セルフおむすび 牛乳</p> <p>さけ 鮭の塩焼き</p> <p>なづ 菜漬け和え</p> <p>だいこん 大根のみそ汁</p>	<p>ぜんこく 全国</p> <p>がっここうきゅうしょく 週間</p> <p>がっここうきゅうしょく 週間</p>	<p>1月24日から30日は、全国学校給食週間です。給食週間に、「日本で最初に出された給食」「広島県の特産を使った給食」などを届けることとしています。給食は、今から137年前、家からお弁当を持ってくることができない子どもたちのために始まりました。100年以上もの歴史があるとは驚きですね。初日の今日は、山形県の小学校で始まったといわれている日本で最初の給食の、おにぎり・焼き魚・漬け物にしました。</p>
27日 (火)	<p>ごはん 牛乳</p> <p>ちくぜん に 筑前煮</p> <p>やさい の 野菜とちくわの和え物</p>	<p>ちくぜん に 筑前煮</p>	<p>筑前煮は、鶏肉やにんじん・ごぼう・こんにゃくなどを甘辛く味付けして作る煮物で、九州の福岡県の郷土料理です。お正月やお祭り、結婚式などお祝いの時によく作られます。福岡県では鶏肉とごぼうの消費量が多いのですが、それは、筑前煮をよく作るからだともいわれています。</p>
28日 (水)	<p>ごはん 牛乳</p> <p>はくさい しろ 白菜と白ねぎのシチュー</p> <p>かみかみサラダ</p>	<p>しろ 白ねぎ (クイズ)</p>	<p>クイズです。私たちが普段食べている白ねぎの白い部分は、どこでしょう。</p> <p>①葉 ②茎 ③根</p> <p>答えは①の葉です。白ねぎの白い部分も緑色の部分も葉なのです。育てるときに土を寄せて太陽の光が当たらないようにすることで白くなります。</p> <p>今日は、安芸高田市でもたくさん育てられている白ねぎを使ってシチューを作りました。</p>
29日 (木)	<p>ごはん 牛乳</p> <p>かきフライ(お好みソース)</p> <p>ひじきの炒り煮</p> <p>とんじる 豚汁</p>	<p>か き 牡蠣</p>	<p>牡蠣は、身の色合いが牛乳のように白っぽい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、別名「海のミルク」とも呼ばれています。広島県が生産量日本一をほこる牡蠣ですが、今年は、海水の温度が上がったり、エサが少なかつたりしたため、牡蠣がとれないというニュースがありました。大切に味わってもらえるとうれしいです。</p>
30日 (金)	<p>ごはん 牛乳</p> <p>ちゅうかごもくどうふ 中華五目豆腐</p> <p>もやしのナムル</p>	<p>やさい この野菜は なに 何でしょう (クイズ)</p>	<p>クイズです。雪菜や冬菜とも呼ばれる野菜は次の内どれでしょう。</p> <p>①もやし ②チンゲンサイ ③小松菜</p> <p>答えは、③の小松菜です。</p> <p>給食では、1年を通じて安芸高田市産の小松菜を使っていますが、給食用の小松菜を育ててくださる農家さんは、現在は1軒だけになっています。</p> <p>今日は、もやしのナムルに使っていますよ。</p>