

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>あたら 新^{とし}しい年、そして3^{がっ}学期が始まりました。</p> <p>今年^{ことし}も、地域^{ちいき}の旬^{しゅん}の食^{しょく}材^{ざい}をたくさん取り入れながら、魅^み力的^{りよく}な給^{きゅう}食^{しょく}を届^{とど}けていきたいと思^{おも}っています。どうぞよろしくお願^{ねが}いします。</p> <p>3^{がっ}学期^{さいし}最初^{しょ}の給^{きゅう}食^{しょく}は、キーマカレーです。キーマカレーは、ひき肉^{にく}を使^{つか}ったカレーで、給^{きゅう}食^{しょく}では、細^{こま}かくした大^{だい}豆^ずも入^{はい}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^{つか}を使^{つか}った優^{やさ}しい味^{あじ}のエビチリは、どこの国^{くに}の料理^{りょうり}でしょう。</p> <p>①^{ちゅうごく}中国 ②^{かんこく}韓国 ③^{にほん}日本</p> <p>答^{こた}えは、③^{にほん}の日本^{にほん}です。日本^{にほん}人^{じん}が食^たべやすいように中国^{ちゅうごく}料理^{りょうり}をもとに考^{かんが}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^さ糖^{とう}、しょうゆ、豆^{とう}板^{ばん}醤^{じょう}を使^{つか}って作^{つく}ったピリツとした辛^{から}さでごはんがすすみますよ。</p>
9日 (金)	ごはん 牛乳 さわら さいきょう や 鰯 ^{さわら} の西 ^{さい} 京 ^{きょう} 焼 ^や き こうはく 紅 ^{こう} 白 ^{はく} なます しらたま ぞうに 白 ^{しら} 玉 ^{たま} 雑 ^{ぞう} 煮 ^に	しょうがつりょうり 正 ^{しょう} 月 ^{がつ} 料理 ^{りょうり}	<p>きょうは、しょうがつ^{しょうがつ}らしい料理^{りょうり}でまとめてみました。</p> <p>さいきょう^{さいきょう}や^や鰯^{さわら}に使^{つか}われている鰯^{さわら}は、成^{せい}長^{ちやう}するにつれてなま^{なま}え^えが変^かわる出^{しゅっ}世^{せう}魚^おです。縁^{えん}起^ぎがいいということで正^{しょう}月^{がつ}料理^{りょうり}に使^{つか}われています。鰯^{ぶり}も鰯^{さわら}と同じく出^{しゅっ}世^{せう}魚^おの仲^な間^{かま}で、正^{しょう}月^{がつ}料理^{りょうり}に欠^かかせない魚^{さかな}です。</p>

12日 (月)	【 <small>せいじん ひ</small> 成人の日】		
13日 (火)	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 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、塩漬けた後、加熱し、最後に蒸したりゆでたりして作ります。</p> <p>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、ボンレスハムといます。</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 <small>ぎゅうにゅう</small> 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 <small>ぎゅうにゅう</small> 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 * <small>たかみやちゅう</small> 高宮中 <small>きゅうしよく</small> 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たといわれています。コンソメの味を手軽に楽しむことができるように、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 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 煮ごめ 麩とえのきのみそ汁	煮ごめ	<p>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なのが、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 きぼだいこんのもの 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、とてもたくさん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るようになりました。 とり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)	セルフおむすび 牛乳 鮭の塩焼き 菜漬け和え 大根のみそ汁	全国 学校給食 週間	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 ことにしています。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。
27日 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 野菜とちくわの和え物	筑前煮	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。
28日 (水)	ごはん 牛乳 白菜と白ねぎのシチュー かみかみサラダ	白ねぎ (クイズ)	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。 ①葉 ②茎 ③根 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。 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。
29日 (木)	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	牡蠣	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 サが少なかったりしたため、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。
30日 (金)	ごはん 牛乳 ちゅうかごもどうふ 中華五目豆腐 もやしのナムル	この野菜は 何でしょう (クイズ)	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。 ①もやし ②チンゲンサイ ③小松菜 答えは、③の小松菜です。 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。 今日は、もやしのナムルに使っていますよ。