



1月の献立



		6日(水)	7日(木)	8日(金)
		ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげん豆の トマト煮 チーズサラダ (小)牛乳かん	菜めし 牛乳 高野豆腐の卵とじ 五色和え りんご	ごはん 牛乳 阿多田ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮 【広島のお魚給食】
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
 【成人の日】	ごはん 牛乳 コロコロおでん ひじきのみそマヨ和え みかん	ごはん 牛乳 キムチチゲ からし和えビーフン	赤じそごはん 牛乳 (小)焼きウインナー (保幼中)グラタン ブロッコリーのサラダ マカロニスープ	ごはん(少なめ)牛乳 わかさぎの甘酢漬け ほうれん草のごま和え かきたまうどん
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
キャロットピラフ 牛乳 (小)グラタン (保幼中)焼きウインナー フレンチサラダ コンソメスープ	ごはん 牛乳 八宝菜 もやしのナムル 大学いも 【食育の日】	もち麦ごはん 牛乳 豚肉のみぞれ鍋 アーモンド和え 手づくりふりかけ 向原中リクエスト給食です♪	ごはん(少なめ)牛乳 鶏のから揚げ ポテトサラダ 麩とえのきのみそ汁 (小中)ミニクレープ	ごはん(少なめ)牛乳 焼きビーフン 豆と海藻のサラダ こうなごのつくだ煮
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
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	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが 賀日和え ぼんかん	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 煮ごめ かきたま汁	ハヤシライス 牛乳 冬のサラダ (中)広島レモンの チーズパンナコッタ	ごはん 牛乳 かきフライ レモン和え 相性汁

1/24~30は、全国学校給食週間です!

☆平均栄養量☆

エネルギー	674 kcal	たんぱく質	25.2 g
脂質	20.6 g	カルシウム	361 mg
食物繊維	4.1 g	食塩相当量	2.1 g

しょうがっこうねんせいしょくじりょう
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。

1月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和3年(2021年) 1月

あけましておめでとう 新春食育かるた

あけましておめでとう! 新春食育かるた. Cards include: 朝ごはん、食べて始まる元気な一日; 健康をつくる食事、運動、よい習慣; 「まごわは」和の食材は健康の友; しつかりとよくかみ食べよう目標は1日30回; 手洗いをよくしウイルスシャットアウト; 「おいしいな!」笑顔で進む楽しい食事; 目いっぱい感謝の気持ち、食事のあいさつ; いただきます、受け継ぎ愛をこぼすのふるさと; とりすぎは注意! あつら; うんち見て、しっかり確認! 自分の健康;

ひろしま給食100万食プロジェクト

今年度も、「ひろしま給食100万食プロジェクト」がおこなわれます。キャッチコピーには、「**ひろしま給食 元氣と笑顔のみなもとじゃけん**」、最優秀レシピには、「**広島レモンのチーズパンナコッタ**」が、選ばれました。このメニューは、学校給食週間中(1/24~1/30)に、県内の小中学校の給食で出される予定です。(安芸高田市は一度に実施することが難しいので、中学校1/28・小学校2/4の、2回に分けて実施することになっています。)その他、「**パワーをつけろ! スタミナがんす丼**」「**Cake de ひろしま菜★**」「**広島ちらしずし**」「**阿多田ちりめん骨骨かき揚げ**」が、今年度のひろしま給食メニューに選ばれています。詳しいレシピについては、後日お知らせがある予定ですので、ぜひご家庭でも味わってみてください。

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

- ・1日1日違うメニューでおいしい献立ばかりでいつも食べていて飽きないです。
- ・給食は学校での楽しみの一つでした。給食は私にとって支えてくれる友達のようなものです^^。みなさんのおかげで、私もみんなも元気いっぱいです!!
- ・できれば、卒業しても給食を食べたいな...
- ・外出自粛期間中、給食がとても恋しくなりました。
- ・クジラ肉が苦手すぎて、クラスのみんなに見られて給食を食べたこと!とても心に残っています。今、私たちが健康に暮らしているのはみなさんのおかげです。これからも健康に暮らしていきます。
- ・何か物足りないな...と、思っている日にはデザートがあって、私たちの気持ちを理解しようとしてくださっているんだと思って幸せな気持ちになりました。今まで本当にありがとうございました。あと少しですがこれからもよろしくお願いします。

心温まるメッセージ。
ありがとうございます。