



# 学校給食献立予定表

今月は  
和食の良さを伝える献立です。

令和元年 11月

廿日市市立廿日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい	ほつかいち 廿日市市内産 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)
			黄(き) おもに熱や力のもとになる	赤(あか) おもに体をつくる	緑(みどり) おもに体の調子を整える		
						基準値 (小) 659 (中) 830	基準値 (小) 18.3 (中) 23.1
1・金	ごはん 牛乳 だいたいのりいそに きりぼしだいこんのすのもの		ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 だいたいのりいそ ぶたにく あぶらあげ こんぶ ちくわ しらすぼし	こんにゃく にんじん たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん みずな	(小) 639 (中) 777	15.2 17.1
5・火	コッペパン 牛乳 きのこスパゲティ ツナサラダ		パン スパゲティ あぶら さとう しろごま べにばなあぶら	牛乳 ベーコン いか えび まぐろのみずに	たまねぎ にんじん まいたけ しめじ にんにく キャベツ ほうれんそう	565 721	21.2 26.0
☆ 6・水	ごもくめし 牛乳 ちくわのかりかりやき とうふじる		ごはん マヨネーズ パンこ あぶら さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ とうふ わかめ	たけのこ ★にんじん みつば えのきたけ こまつな	566 699	16.1 18.7
7・木	コッペパン 牛乳 さといものピーフシチュー くろまめとアーモンドのマリネ		パン じゃがいも こむぎこ さといも バター アーモンド さとう べにばなあぶら	牛乳 ぎゅうにく いかにく くろまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム(缶) セロリ キャベツ パセリ にんにく	594 750	18.3 21.9
♡ 8・金	ごはん 牛乳 こいわしのたつたあげ いりうのはな こんにゃくのゆずみそあえ(神石高原町)		ごはん でんぶん あぶら こむぎこ さとう しろごま	牛乳 こいわし おから あぶらあげ さとう とりにく	しょうが にんじん たまねぎ ほしいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく ゆず	644 778	20.8 25.0
11・月	ごはん 牛乳 とうふのカレーいため きりぼしだいこんのサラダ		ごはん あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 とうふ ぶたにく たまご ロースハム	にんじん たまねぎ キャベツ にら みずな きりぼしだいこん しめじ	635 770	19.7 23.5
12・火	ごはん 牛乳 よしのに ほうれんそうとだいたいのりいそ		ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	牛乳 とりにく なまあげ さつまあげ だいたいのりいそ わかめ かつおぶし	にんじん なましいたけ こんにゃく さやいんげん ほうれんそう もやし	621 751	15.0 17.3
♡ 13・水	ごはん 牛乳 まんさくのかばやき さいきじる(廿日市市)		ごはん でんぶん あぶら さとう さといも しろごま ごまあぶら	牛乳 しいら とりにく とうふ	ブロッコリー にんじん ごぼう だいこん しゅんぎく ゆず	592 734	14.1 16.7
14・木	コッペパン 牛乳 きのこことマカロニのクリームに ナッツサラダ		パン じゃがいも バター さとう さつまいも アーモンド ピーナッツ こむぎこ マカロニ べにばなあぶら	牛乳 ベーコン こなチーズ	たまねぎ にんじん コーン しめじ エリンギ パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう	686 868	24.0 29.3
15・金	ピピンバ 牛乳 もずくのスープ りんご		ごはん さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも	牛乳 ぶたにく もずく	にんにく もやし ねぎ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ りんご	602 733	14.5 16.6
18・月	ごはん 牛乳 いもに だいこんとツナのごまマヨネーズ		ごはん さといも さとう しろごま [マヨネーズ]	牛乳 ぶたにく なまあげ まぐろのみずに	ごぼう しめじ こんにゃく しろねぎ だいこん にんじん	627 753	19.2 22.4
19・火	ミニはいがパン 牛乳 しょうゆラーメン ひじきとだいたいのりいそ		パン(こむぎはいが) さとう ちゅうかめん さとう しろごま	牛乳 ぶたにく だいたいのりいそ かまぼこ ひじき かえりいりこ ロースハム	きくらげ にんじん もやし たまねぎ ねぎ にんにく ほうれんそう	630 780	16.0 18.2
20・水	ごはん 牛乳 さんまのしおやき だいこんおろし くきわかめのきんぴら		ごはん あぶら しろごま さとう ごまあぶら	牛乳 さんま とりにく くきわかめ さつまあげ	だいこん にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく さやいんげん	643 801	21.9 28.0
21・木	コッペパン 牛乳 ポトフ かみかみサラダ		パン じゃがいも アーモンド しろごま さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ウインナーソーセージ ロースハム しらすぼし	にんじん たまねぎ セロリ かぶ コーン キャベツ	613 771	22.9 27.6
22・金	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかふうにごみ ちゅうかふうなます りんご		ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま でんぶん	牛乳 ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ はくさい しょうが エリンギ チンゲンサイ りんご だいこん れんこん ほしいたけ	635 763	16.8 19.5
☺ 25・月	ごはん 牛乳 さばのしおやき こまつなとだいたいのりいそ		ごはん さとう あぶら さつまいも	牛乳 しらすぼし さば かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ	こまつな しめじ もやし なめこ にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	666 809	20.3 24.1
☀ 26・火	おやこどんぶり 牛乳 かぶときんときまめのマリネ ひろしまいりこのしおバターキャラメルナッツ		ごはん しろごま べにばなあぶら さとう くるみ アーモンド バター	牛乳 まぐろのみずに とりにく きんときまめ かえりいりこ たまご	ほしいたけ たまねぎ みつば かぶ にんじん	709 864	22.5 26.9
27・水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ほうれんそうのナムル		ごはん でんぶん さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 ぎゅうにく とうふ ぶたにく みそ あかみそ だいたいのりいそ こんぶ しらすぼし	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが もやし ほうれんそう	627 758	16.7 19.5
28・木	コッペパン 牛乳 とりにくのケチャップあえ ゆでキャベツ はくさいのスープ		パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん はくさい ねぎ パセリ しめじ	597 747	21.8 26.3
29・金	ごはん 牛乳 ぶたにくとさといものみそに だいこんのすのもの		ごはん さといも ごまあぶら しろごま さとう	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ わかめ あかみそ しらすぼし	にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが だいこん	585 702	14.7 16.6

※ ( ) はパン・ごはんに入っている材料, [ ] は1食用小袋使用, \_\_\_ は冷凍食品および加工食品とその材料です。  
 ※ 詳しい材料が載った「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は担任の先生までお申し出ください。  
 ※ エネルギーと脂質の基準値及び摂取量を表示しています。食生活の参考にしてください。  
 ※ 都合により献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。  
 ※ 近年、食品の多様化により、アレルギーの原因となる食べ物も多くなっています。毎月の予定献立表をご確認頂き、食べたことのない食べ物が出てくる場合は、念のため家で一度食べさせておくなど、ご配慮ください。



平成 28 年 3 月に、大竹市・廿日市市の学校栄養職員部会でレシピ集『中学校までにつけてほしい「料理力!」〜楽しく、おいしく♪ホップ、ステップ、ジャンプ!〜』を作成しました。これは、小学生・中学生のみならず、ぜひ自分で作れるようになってほしい料理を一冊にまとめたものです。今年度は、毎月、このレシピ集の中から、昔から伝わる和食料理の「おひたし」を給食に取り入れています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。今月は「青菜のおひたし」のレシピを紹介します。



**「青菜のおひたし」**

《材料は4人分( )内は切り方》

ほうれん草 (4~5cm) …… 1束

しょうゆ …… 大さじ 4/5

かつお節 …… 少々

《作り方》

- ①ほうれん草は根もとを広げるようにして、流水で洗う。次に、ボール等に水をためながら、水の中でふって洗い、水がにごらなくなるまで、3回くらい洗う。
- ②なべに湯をわかし、ふつと煮たら根もとから入れ、2~3分ゆでる。
- ③水に入れて熱をとり、すぐに取り出す。
- ④根もとをそろえ、軽くしぼり、長さ4~5cmに切る。器に盛り、しょうゆをかけて、かつお節をのせる。