



学校給食献立予定表

今月は
行事食や郷土料理を
取り入れた献立です。

令和2年1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	はつかいちしなさいさん 廿日市市内産 しょうやてい 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		
8・水	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき こうはくなます ぞうに	だいこん ねぎ さといも にんじん	ごはん あぶら さとう でんぷん しろごま さといも しらたまだんご	牛乳 ぶり あぶらあげ	だいこん にんじん しめじ ねぎ	(小) 690 (中) 830	20.1 23.1
9・木	コッペパン 牛乳 ふゆやさいのクリームに ごぼうのサラダ	ほうれんそう にんじん	パン じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 ベーコン しろいんげんまめのペースト こなチーズ まぐろのみずに	にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー にんにく ごぼう ほうれんそう	646 813	23.8 28.9
10・金	おやごどんぶり 牛乳 こまつなのナッツあえ みかん	ねぎ こまつな にんじん はくさい	ごはん くるみ アーモンド しろごま さとう ねりごま	牛乳 とりにく たまご	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ はくさい こまつな みかん	652 782	18.0 21.1
14・火	コッペパン 牛乳 しおやきそば フルーツのヨーグルトあえ	ねぎ もやし にんじん しろねぎ	パン ちゅうかめん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく ちくわ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しろねぎ にんにく もやし りんご みかん(缶) パイナップル(缶)	611 782	16.5 19.5
15・水	きざみこんぶごはん 牛乳 さわらのたつたあげ ちくざあえ	ほうれんそう にんじん はくさい	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん あぶら しろごま	牛乳 とりにく あぶらあげ こんぶ さわら たまご	ごぼう にんじん ほうれんそう はくさい ほししいたけ	651 791	23.5 27.5
16・木	コッペパン 牛乳 ブロックチーズ ブロッコリーとアーモンドのサラダ	にんじん	パン じゃがいも さとう アーモンド べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく だいたず しらすぼし	たまねぎ ★にんじん さやいんげん にんにく ブロッコリー キャベツ	594 745	19.2 22.8
17・金	ごはん 牛乳 だいこんのもの みずなのおひたし	にんじん だいこん はくさい	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 ぎゅうにく さつまあげ ちくわ かつおぶし	だいこん にんじん さやいんげん しらたき みずな はくさい	582 701	10.7 11.6
20・月	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのみそいため もやしのピーナッツがらめ	なましめじ もやし にんじん こまつな	ごはん さとう でんぷん あぶら ピーナッツ ねりごま	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ なましいたけ さやいんげん しょうが こまつな もやし	598 721	16.4 18.9
21・火	ごはん 牛乳 こおりどうふのもの つつきなます(尾道市) アーモンドいりこ	にんじん だいこん	ごはん あぶら さとう しろごま アーモンド	牛乳 こおりどうふ とりにく うずらたまご しらすぼし かえりいりこ しろみそ	にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ さやいんげん だいこん	644 779	17.3 20.5
22・水	カレーライス 牛乳 ツナサラダ みかん	にんじん	ごはん(むぎ) じゃがいも こむぎこ はちみつ あぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく まぐろのみずに	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが キャベツ みかん	702 845	14.2 16.0
23・木	コッペパン 牛乳 とりにくのからあげ レモンふうみはくさい もずくとえのきたけのスープ	にんじん ねぎ はくさい	パン こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	牛乳 とりにく ベーコン もずく	にんにく しょうが はくさい レモン にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	613 770	22.5 27.2
24・金	もぶりごはん(大竹市) 郷土料理の日 牛乳 はすのさんばい(岩国市) とうふじる チーズ	だいこん ねぎ にんじん	ごはん さとう ながいも しろごま	牛乳 あぶらあげ くろまめ こんぶ とうふ ちくわ チーズ	にんじん ごぼう ほししいたけ みつば だいこん れんこん しめじ たまねぎ ねぎ	596 733	15.5 18.5
27・月	ごはん 牛乳 さけのしおやき さんしょくソテー おたからはつけんじる	にんじん なましめじ あさり こまつな だいこん	ごはん あぶら さつまいも	牛乳 さけ あさり みそ	キャベツ にんじん コーン こまつな なましいたけ たまねぎ だいこん	619 758	15.6 19.5
28・火	ミニコッペパン 牛乳 だいたずどん(江田島市) 郷土料理の日 ひじきとほうれんそうのごまマヨネーズ	にんじん ねぎ ほうれんそう	パン うどん さとう しろごま [マヨネーズ]	牛乳 だいたず かまぼこ あぶらあげ ひじき ロースハム	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	606 733	22.0 24.3
29・水	ごはん 牛乳 にこめ(広島県西部) はくさいのおかかあえ りんご	だいこん はくさい さといも にんじん	ごはん さといも さとう	牛乳 なまあげ ちくわ あずき しらすぼし かつおぶし	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん はくさい りんご	599 715	12.6 14.1
30・木	コッペパン 牛乳 かきフライ(廿日市市特産物) ヨーグルトクリームスープ ゆでキャベツ	かき にんじん	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも こむぎこ	牛乳 かき とりにく ベーコン だっしふんにゅう なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	617 792	20.0 24.9
31・金	ちゅうかどんぶり 牛乳 もやしとにらのナムル	ねぎ もやし はくさい	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん しろごま	牛乳 ぶたにく えび いか わかめ ちくわ しらすぼし	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく もやし いら	592 715	12.7 14.3

※ () 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。

1月24日から30日は 全国学校給食週間です!

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡市の忠愛小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を出したのがはじまりです。その後、戦争による食料不足で中断しましたが、戦後、外国からの食糧援助を受け、学校給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救うことができました。この日を記念して、1月24日から30日が全国学校給食週間となっています。

今年度は「行事食や郷土料理をとり入れる」をテーマに献立を立てています。郷土料理は主に地域でとれる食材を中心に作られ伝えられてきています。地域の自然や伝統について考えてみましょう。

くわしくは、各クラスに届けるメッセージをみてね!

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・中学生の皆さんに、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」ともう一品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「お宝せけん汁」です。

「お宝せけん汁」

《材料は4人分()内は切り方》

あさりのむきみ……………40g
 さつまいも(角切り)……………中1/2本
 大根(いちよう切り)……………中1/12本
 白菜(2cm幅)……………大1枚
 生しいたけ(1/2 8mm幅)……………2枚
 油揚げ(1/3 5mm幅)……………1/3枚
 小松菜(2cm幅)……………1/4束

みそ……………大さじ2と1/2
 酒……………小さじ1
 水……………600ml
 昆布……………5cm×5cm 2枚

《作り方》

- ① 昆布でだしをとる。
- ② 油揚げは油抜きする。
- ③ だしに酒・あさりを入れ、さつとゆでて、網じやくしを使って取り出しておく。
- ④ ③に大根を入れる。
- ⑤ 大根に火が通ったら、白菜、生しいたけを入れる。
- ⑥ さつまいもを入れる。
- ⑦ 取り出しておいたあさりと小松菜を入れる。
- ⑧ みそを溶きながら、入れる。

