



# 学校給食献立予定表

令和2年5月

廿日市市立廿日市学校給食センター

今月は初夏を感じる献立です。

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 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	脂肪 (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		
1・金	たけのごはん 牛乳 ししゃものすき しんごぼうのきんぴら	おこめ	ごはん さとう あぶら しろごま	牛乳 あぶらあげ ししゃも ぶたにく さつまあげ	たけのこ にんじん みつば ごぼう ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	(小) 612 (中) 737	16.3 19.0
7・木	セルフドッグ 牛乳 じゃがいものクリームに	給食食べようデー	パン あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	牛乳 あらびきポークウィンナー ぶたにく こなチーズ しろいんげんまめのペースト	マッシュルーム たまねぎ ★にんじん しめじ パセリ にんにく	667 862	27.8 35.9
8・金	ごはん 牛乳 チャプチェ もずくのスープ		ごはん あぶら はるさめ しろごま さとう ごまあぶら ながいも	牛乳 ぶたにく とうふ もずく	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ にら たまねぎ えのきたけ	572 695	16.1 18.7
11・月	カレーライス 牛乳 アスパラガスのサラダ		ごはん(むぎ) じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが アスパラガス キャベツ	679 827	14.8 17.0
12・火	ロールパン 牛乳 だいずうどん ひじきとこまつなごまマヨネーズ	郷土料理の日	パン(さとう バター) うどん さとう しろごま マヨネーズ	牛乳 (たまご) だいず かまぼこ あぶらあげ ひじき まぐろのみずに	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな	726 914	24.8 28.7
13・水	ごはん 牛乳 さばのてりやき ほうれんそうのおひたし きりぼしだいこんのもの	料理力の献立	ごはん あぶら さとう でんぷん	牛乳 さば わかめ かつおぶし あぶらあげ	ほうれんそう もやし にんじん きりぼしだいこん こんにゃく さやいんげん	620 772	18.5 23.2
14・木	コッペパン 牛乳 とりにくのケチャップソース ゆでキャベツ やさいスープ		パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ パセリ キャベツ チンゲンサイ しめじ にんにく	574 720	20.8 25.1
15・金	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかに もやしのくるみあえ		ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん くるみ ねりごま	牛乳 ぶたにく なまあげ わかめ	にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん しょうが こまつな もやし	662 804	21.2 25.4
18・月	もぶりごはん 牛乳 あじのしおやき だんごじる	郷土料理の日	ごはん さとう あぶら しらたまだんご ながいも	牛乳 あぶらあげ こんぶ しらすぼし あじ みそ しろみそ	にんじん ごぼう みつば たまねぎ ねぎ えのきたけ	568 703	12.0 13.6
19・火	むぎたつぷりごはん 牛乳 ごもくに キャベツのすのもの いりこ	食育の日	ごはん(むぎ) じゃがいも さとう あぶら しろごま ねりごま	牛乳 とりにく だいず かまぼこ なまあげ わかめ かえりいりこ	にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ	635 782	15.4 17.7
20・水	ごはん 牛乳 かつおのたつたあげ きのめあえ けんちんじる		ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 かつお ちくわ しろみそ とうふ	にんにく しょうが たけのこ ほうれんそう ごぼう ねぎ だいこん しめじ にんじん きのめ	627 759	14.4 16.7
21・木	コッペパン 牛乳 チリコンカン ポテトサラダ	料理力の献立	パン じゃがいも べにばなあぶら さとう マヨネーズ	牛乳 ぶたにく きんときまめ ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) パセリ キャベツ	634 800	21.9 26.6
22・金	ごはん 牛乳 こおりとうふのもの こまつなのアーモンドあえ		ごはん あぶら さとう アーモンド しろごま ねりごま	牛乳 こおりとうふ とりにく わかめ	こんにゃく にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ さやいんげん こまつな コーン	596 719	15.2 17.4
25・月	ごはん 牛乳 よしのに わかめともやしのすのもの		ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん しろごま	牛乳 とりにく なまあげ かまぼこ わかめ	にんじん なましいたけ こんにゃく さやいんげん もやし ほうれんそう	603 727	14.1 16.0
26・火	ツイストパン 牛乳 やきそば フルーツのヨーグルトあえ		パン(さとう バター) ちゅうかめん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく さつまあげ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ みかん(缶) なつみかん(缶) パイナップル(缶)	640 810	16.9 19.9
27・水	チャーハン 牛乳 こまつなとごぼうのいろどりあえ とうふとたまねぎのスープ	児童の考えた献立	ごはん あぶら ごまあぶら さとう しろごま ねりごま くろごま でんぷん	牛乳 しらすぼし たまご ちくわ とうふ ぶたにく もずく	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう こまつな コーン チンゲンサイ	559 684	16.0 18.6
28・木	コッペパン 牛乳 しろいんげんまめのクリームシチュー ナッツサラダ		パン じゃがいも バター こむぎこ アーモンド べにばなあぶら さとう	牛乳 しろいんげんまめ とりにく こなチーズ しろいんげんまめのペースト	にんじん たまねぎ しめじ パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう	637 803	20.3 24.5
29・金	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのみそいため しんたまねぎのマリネ		ごはん さとう あぶら でんぷん べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ こんぶ ロースハム	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが きゅうり	606 735	16.1 18.7

※ ( ) 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, ~~~~~ は料理力の献立です。  
 ※ 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。  
 ※ エネルギーと脂肪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「中学校卒業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。今年度も、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「ポテトサラダ」のレシピを紹介します。

## 料理力の献立 レシピ紹介

### 「ポテトサラダ」

《材料は4人分( )内は切り方》

- じゃがいも(さいころ大).....小4個
- きゅうり(輪切り).....1本
- ふり塩.....一つまみ
- にんじん(うすいいちょう切り).....3cm
- ハム.....4枚
- サラダ菜.....4枚
- マヨネーズ.....大さじ4
- 塩.....一つまみ
- こしょう.....少々

### 《作り方》

- ①にんじんは切ってゆでる。
- ②きゅうりは切った後、塩を少しふってしんなりさせ、水気を軽くしぼる。
- ③じゃがいもで粉ふきいもを作る。
- ④③に塩・こしょうをする。
- ⑤じゃがいもが冷めたら、にんじん、きゅうり、ハムといっしょにマヨネーズであえ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑥サラダ菜をしいた皿に盛りつける。

