



学校給食献立予定表

令和5年3月

廿日市市立廿日市学校給食センター

今月は
春のいづきを感じる献立です。

日・曜	こんだてめい	はつかいち しなさいさん 廿日市内産 しょう やまい 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	塩分 (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・水	みんなde食べよ!!チキンカレーライス 牛乳 コーンサラダ	おこめ キャベツ にんじん	ごはん じゃがいも こめこ はちみつ さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 とりにく しらすぼし	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが コーン キャベツ だいこん	581 717	1.9 2.4
2・木	セルフトポテトサンド 牛乳 やさしいスープ	にんじん みずな キャベツ	パン じゃがいも さとう べにばなあぶら (マヨネーズ)	牛乳 まぐろのみずに ぶたにく	みずな ★にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ しめじ にんにく	552 660	2.6 3.1
3・金	ちらしずし 牛乳 すましじる なのはなあえ	おこめ キャベツ にんじん ほうれんそう	ごはん さとう ながいも	牛乳 えび とうふ わかめ ロースハム かつおぶし	にんじん れんこん ほししいたけ みつば ねぎ ほうれんそう キャベツ なのはな コーン	530 648	3.5 4.3
6・月	ごはん 牛乳 卒業お祝い献立 チキンのわふうオニオンソース そえやさしい ワンタンスープ おいおいデザート (中学校)	おこめ キャベツ にんじん	ごはん ワンタンのかわ さとう あぶら こめこ みずあめ さとう あぶら	牛乳 とりにく ベーコン だいたいのこな とうにゅう	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ いちご	642 890	2.4 3.3
7・火	ごはん 牛乳 だいこんとさといものそばろに もやしとかまぼこのすのもの	ほうれんそう にんじん もやし	ごはん さといも さとう	牛乳 とりにく なまあげ もずく かまぼこ しらすぼし	だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん しらすたき ほうれんそう もやし	545 669	1.5 1.8
8・水	ごはん 牛乳 チャプチェ わかめスープ	おこめ キャベツ にんじん ねぎ	ごはん あぶら さとう はるさめ しろごま ごまあぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく わかめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな たまねぎ しめじ ねぎ	596 733	2.2 2.8
9・木	バターパン 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ デコボン	おこめ キャベツ にんじん	パン (マーガリン) じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく だいたいのこな しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく キャベツ だいこん デコボン	646 821	3.0 3.9
10・金	ごはん 牛乳 さけのからあげ わけぎのぬた (広島県東部特産物) くきわかめのきんぴら	ほうれんそう にんじん	ごはん でんぶん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 さけ ちくわ しろみそ なまあげ くきわかめ	わけぎ ほうれんそう はくさい ごぼう こんにゃく にんじん	655 811	1.6 1.9
13・月	ごはん 牛乳 とうふのカレーいため ごぼうのマリネ	おこめ キャベツ にんじん ごまつな	ごはん あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 とうふ とりにく たまご ロースハム	にんじん たまねぎ キャベツ たら ごぼう こまつな	586 721	1.8 2.2
14・火	ミニパン 牛乳 にくうどん こまつなとだいたいのおひたし	おこめ キャベツ にんじん もやし	パン うどん さとう	牛乳 ぎゅうにく あぶらあげ だいたいのこな わかめ かつおぶし	(パン) にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな もやし いちご	695 882	5.0 6.4
15・水	にくみそごぼうどんぶり 牛乳 キャベツのごまあえ いちご (中学校)	ほうれんそう とうがらし	ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま	牛乳 ぶたにく あかみそ しらすぼし	ごぼう しらす たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが とうがらし キャベツ ほうれんそう いちご	542 669	1.4 1.8
16・木	ツイストパン 牛乳 わぎゅうのビーフシチュー だいこんとハムのサラダ	おこめ キャベツ にんじん	パン (さとう バター) じゃがいも バター さとう こめこ べにばなあぶら	牛乳 ぎゅうにく ロースハム	たまねぎ にんじん パセリ セロリ にんにく キャベツ だいこん コーン	640 808	2.9 3.7
17・金	ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ こうはくなます あかだし おいおいデザート (小学校)	おこめ キャベツ にんじん ねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら こめこ みずあめ さとう	牛乳 ぶり とうふ わかめ みそ あかみそ だいたいのこな とうにゅう	にんにく しょうが だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ いちご	767 829	2.1 2.6
20・月	わかめごはん 牛乳 おこのみやき はるさめスープ	おこめ キャベツ にんじん もやし	ごはん ながいも こむぎこ あぶら さとう はるさめ	牛乳 (わかめ) ぶたにく いか かつおぶし あおのり とりにく	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ	618 761	3.9 5.0
22・水	ごはん 牛乳 さわらのてりやき はくさいのこんぶあえ とんじる	おこめ キャベツ にんじん なまししいたけ	ごはん あぶら さとう でんぶん しろごま さつまいも	牛乳 さわら こんぶ ぶたにく なまあげ みそ	はくさい にんじん ごぼう なまししいたけ こんにゃく ねぎ	638 802	2.1 2.6
23・木	こくとうパン 牛乳 じゃがいものクリームに はるキャベツのサラダ ネーブル	おこめ キャベツ にんじん	パン(くろぎとう) じゃがいも バター こめこ べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく しろいんげんまめのペースト こなチーズ しらすぼし	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ コーン ネーブル	615 776	2.7 3.6

※ () 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, 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。

※ エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。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、念のため一度食べさせておくなど、ご配慮ください。

★今年度より、卵除去食の提供を開始します。対象の日に マークを、献立名および除去する食品を太字で示しています。

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「豚汁」です。

料理力の献立
レシピ紹介

《材料は4人分()内は切り方》

豚肉スライス … 60g	油揚げ …… 20g (たんざく切り)
ごぼう …… 40g (斜め切り)	ねぎ …… 20g (小口切り)
だいこん …… 60g (いちょう切り)	みそ …… 45g
にんじん …… 40g (いちょう切り)	(みそによって調整してください)
生しいたけ …… 30g (スライス)	煮干し …… 20g
こんにゃく …… 60g (色紙切り)	水 …… 600ml

《作り方》

- ①煮干しと水でだしをとる。
- ②こんにゃくはゆでてアクを抜く。
- ③油揚げは油抜きする。
- ④だし汁を煮たてて、豚肉・ごぼう・こんにゃく・だいこん・にんじん・生しいたけを入れて煮る。あくをとる。
- ⑤油揚げを入れ、煮えたらだし汁で溶いたみそを入れる。
- ⑥最後にねぎを入れて仕上げます。