



学校給食献立予定表

今日はカルシウム摂取や

歯・口の健康を考えた献立です。

令和6年6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	廿日市内産 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	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		
3月	こめこのハヤシライス 牛乳 ハムときゅうりのサラダ		ごはん じゃがいも あぶら さとう こめこ べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ローズハム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり	587 726	2.0 2.5
4火	ごはん 牛乳 ごもくまめ かみかみあえ		ごはん じゃがいも さとう あぶら しろごま	牛乳 だいた なまあげ こんぶ しらすばし	にんじん こんにやく ごぼう さやいんげん もやし キャベツ	579 696	1.4 2.0
5水	ひじきごはん 牛乳 たちうおのたつたあげ すましじる		ごはん さとう ごまあぶら しろごま でんぶん あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき たちうお とうふ	ごぼう たけのこ にんじん にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	703 876	3.0 3.7
6木	ツイストパン 牛乳 チリコンカン フルーツのヨーグルトあえ		パン(さとう バター)	牛乳 ぶたにく きんときまめ ヨーグルト	たまねぎ ★にんじん にんにく トマト(缶) みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	611 773	2.3 3.0
7金	ごはん 牛乳 とりにくをあまからやき あまずあえ きりぼしだいこんのもの		ごはん さとう あぶら ごまあぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ	キャベツ にんじん きゅうり きりぼしだいこん ほししいたけ こんにやく さやいんげん	581 701	1.2 1.5
10月	ごはん 牛乳 こいわしのからあげ(広島県沿岸部) うめおかかあえ とうふじる		ごはん さとう でんぶん あぶら さとう	牛乳 こいわし かつおぶし とうふ わかめ あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ もやし うめ にんじん たまねぎ なましいたけ	627 760	1.8 2.2
11火	コッペパン 牛乳 よしわのまいたけスパゲティ こまつなとだいたのマリネ		パン スパゲティ あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ローズハム だいた こんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ まいたけ しめじ にんにく こまつな キャベツ	506 663	2.8 3.7
12水	ごはん 牛乳 くれのにくじゃが(呉市) きゅうりとのはるさめのすのもの		ごはん じゃがいも はるさめ さとう ごまあぶら	牛乳 ぎゅうにく もずく	たまねぎ しらたき きゅうり にんじん	558 669	1.6 1.9
13木	セルフチーズツナサンド 牛乳 カレースープ		パン べにばなあぶら さとう オリーブあぶら	牛乳 まぐろのみずに チーズ ベーコン	キャベツ にんじん えだまめ たまねぎ セロリ チンゲンサイ	577 720	2.9 3.6
14金	ごはん 牛乳 なまあげのそぼろに キャベツのしらすあえ		ごはん さとう でんぶん	牛乳 とりにく なまあげ わかめ しらすばし	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ しょうが こまつな キャベツ もやし	598 722	1.7 2.3
17月	ごはん 牛乳 チンジャオロウス レタスのスープ		ごはん あぶら さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが にんにく レタス えのきたけ	570 686	2.1 2.7
18火	みんなdeたべよ!!とりにくときのこのカレーライス 牛乳 キャベツとツナのサラダ		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 あかみそ わかめ ちくわ かえりいりこ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム セロリ にんにく しょうが キャベツ だいこん	577 711	1.7 2.2
19水	むぎたつぷりごはん 牛乳 スタミナため きゅうりとわかめのごまずあえ いりこ		ごはん(むぎ) あぶら さとう ごまあぶら しろごま でんぶん オリーブあぶら	牛乳 ぶたにく あかみそ わかめ ちくわ かえりいりこ	にんにく しょうが にんじん とうがらし しめじ たら キャベツ きゅうり もやし	601 733	2.0 2.6
20木	コッペパン 牛乳 あじのパンこやき そえやさい トマトのスープ		パン オリーブあぶら パンこ あぶら じゃがいも	牛乳 あじ ぶたにく	にんにく パセリ キャベツ にんじん トマト(缶) たまねぎ セロリ	548 687	2.7 3.5
21金	ごはん 牛乳 いりとうふ こまつなとたけのこのあえもの		ごはん あぶら さとう さとう	牛乳 とうふ とりにく ひじき あぶらあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ たけのこ こまつな	587 708	1.5 2.1
24月	ごはん 牛乳 さばのてりやき きゅうりのしおもみ ながいもじる		ごはん あぶら さとう でんぶん ながいも	牛乳 さば とうふ あぶらあげ	きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	587 706	2.0 2.4
25火	ミニパインパン 牛乳 しょうゆラーメン ちゅうかサラダ		パン ちゅうかめん ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく かまぼこ	(パイン) にんじん もやし たまねぎ ねぎ にんにく ごぼう えだまめ きゅうり	615 809	3.3 4.3
26水	ごはん 牛乳 とりにくのさつぱりに みつばのおひたし きんぴらごぼう		ごはん さとう でんぶん あぶら しろごま	牛乳 とりにく さつまあげ	たまねぎ みつば ほうれんそう もやし しょうが にんじん ほししいたけ こんにやく さやいんげん	606 732	2.1 2.6
27木	コッペパン 牛乳 いかなつマリネ やさいスープ		パン でんぶん あぶら べにばなあぶら さとう じゃがいも	牛乳 いか	たまねぎ トマト きゅうり にんじん キャベツ にんにく	579 724	2.9 3.7
28金	おやこどんぶり 牛乳 キャベツのすのもの		ごはん さとう しろごま	牛乳 とりにく だまご わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし なましいたけ	580 712	1.9 2.5

※()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)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。
 ※卵除去食について、対象の献立及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・中学生のみなさんに、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。今日は「切り干し大根の煮物」のレシピを紹介します。

料理力の献立
レシピ紹介

「切り干し大根の煮物」
《材料は4人分》

切り干し大根.....40g
干しいたけ.....8g
油揚げ.....20g
にんじん.....40g
酒.....20ml(小さじ4)
さとう.....10g(小さじ2)

みりん.....40ml(大さじ4)
しょうゆ.....48ml(大さじ2と2/3)
塩.....少々
干しいたけの戻し汁.....材料がつかう程度
(戻し汁で足りないときは水を足してください)
油.....大さじ1

《作り方》

- ①切り干し大根は水洗いをし、ひたひたの水に15分つけて戻す。ぎゅっとしぼって水気をきり、食べやすい長さに切る。
- ②干しいたけは水につけて戻し、せん切りにする。戻し汁は取っておく。
- ③鍋を中火で熱し、油をひいて切り干し大根と干しいたけを炒める。
- ④せん切りにした人参と油揚げを加えて炒め、干しいたけの戻し汁、酒、みりん、塩を加えて煮る。
- ⑤煮立ったら、砂糖、しょうゆを加え、煮汁がほぼなくなるまで煮る。