



# 7月 学校給食献立予定表



廿日市市立大野学校給食センター

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー) 基準値 (小) 650 (中) 830	塩分(グラム) 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
		黄(ぎ)	赤(あか)	緑(みどり)		
		ねつや力のもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる		
3・月	ごはん 牛乳 にくどうふ ほうれんそうのごまあえ	こめ さとう こめあぶら ごま ねりごま	牛乳 ぶたにく やきどうふ ちくわ こんぶ	たまねぎ にんじん なましいたけ ごぼう えのきたけ ねぎ いとこんにやく キャベツ ほうれんそう	605	1.6
4・火	コーンとひよこまめのピラフ 牛乳 たちうおのエスカベッシュ ABCスープ	こめ バター でんぶん なたねあぶら さとう マカロニ こめあぶら	牛乳 ひよこまめ とりにく たちうお ハム	たまねぎ にんじん コーン あかピーマン ピーマン えのきたけ ねぎ	681	2.5
5・水	スタミナどんぶり 牛乳 ピーマンともやしのナムル れいとうみかん	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	牛乳 ぶたにく あかみそ しらすぼし	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しめじ いら ピーマン もやし みかん	623	1.7
6・木	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ひじきときりぼしだいこんのサラダ	パン こめあぶら じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 だいず ぶたにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん ズッキーニ にんにく トマト きりぼしだいこん こまつな	608	2.4
7・金	ごはん 牛乳 とりにくのおまからだれ えだまめのしおゆで たなばたじる	こめ さとう でんぶん そうめん	牛乳 とりにく	しょうが えだまめ オクラ たまねぎ にんじん えのきたけ	592	2.1
10・月	ごはん 牛乳 よしのに もずくとながいものすのもの	こめ こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん ながいも	牛乳 とりにく なまあげ うずらたまご もずく ちくわ	にんじん こんにやく しめじ ほうれんそう きゅうり	620	1.5
11・火	ミニコッペパン 牛乳 トマトとおおじそのスパゲティ アスパラガスとアーモンドのサラダ	パン スパゲティ オリーブあぶら アーモンド べにばなあぶら さとう	牛乳 ベーコン かえりいりこ	トマト しそ にんにく たまねぎ アスパラガス キャベツ にんじん	596	2.1
12・水	ごはん 牛乳 こいわしのからあげ キャベツのしそふうみ まいたけのすましじる	こめ でんぶん なたねあぶら	牛乳 こいわし わかめ とうふ	キャベツ しそ にんじん たまねぎ まいたけ ねぎ	604	1.6
13・木	コッペパン 牛乳 きんときまめいりミネストローネ ごぼうサラダ	パン オリーブあぶら じゃがいも ごま べにばなあぶら さとう	牛乳 きときまめ ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ しめじ セロリ にんにく トマト さやいんげん ごぼう きゅうり	561	2.3
14・金	ごはん 牛乳 マーボーなす はるさめのちゅうかあえ	こめ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	牛乳 ぶたにく あかみそ みそ しらすぼし	なす ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな きくらげ	610	1.9
18・火	なつやさいカレーライス 牛乳 フルーツポンチ	こめ じゃがいも バター こめあぶら はちみつ こめこ くるぎとう さとう	牛乳 とりにく ヨーグルト	たまねぎ なす トマト にんじん かぼちゃ ながり にんにく しょうが パイン缶 みかん缶 もも缶	699	1.6
19・水	ごはん 牛乳 さばのしおやき チンゲンサイのおひたし みょうががりみそしる	こめ さとう	牛乳 さば かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ みょうが ねぎ	618	2.1

\*詳しい材料が示してある、「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。

\*栄養表示として、エネルギーと塩分を掲載していますので、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。

\*アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。



## 令和4年度 学校給食会計決算報告

学校給食会計決算を次のとおり報告します。(単位:円)

### 収入の部

科目	調定額	収入済額	収入未済額
給食費	123,327,601	123,327,601	0
前年度繰越金	345,186	345,186	0
保存用食材費	122,169	122,169	0
食材費支援金	9,045,086	9,045,086	0
消費税還付金	44,479	44,479	0
合計	132,884,521	132,884,521	0

### 支出の部

科目	支出済額	収入の部	支出の部
給食材料費	132,693,320	132,884,521	132,693,320
合計	132,693,320		191,201

令和4年度は、給食費等収入済額1億3,288万4,521円に対し、支出済額1億3,269万3,320円で、翌年度繰越額は19万1,201円となりました。

## レシピ紹介「ピーマンともやしのナムル」



### 【材料(4人分)】

ピーマン	50g (2個)
もやし	160g
しらす干し	8g
白ごま	6g
ごま油	7g
しょうゆ	7.5g
みりん	3g
塩	0.4g

### 【作り方】

- ①ピーマンともやしは、ゆでて冷ましておく。
- ②しらす干しと白ごまは、煎って冷ましておく。
- ③みりんは加熱し、冷ましておく。
- ④①の野菜を調味料で和え、②のしらす干しと白ごまを加えて混ぜる。

\*ピーマンの味がほとんど感じられないため、とても食べやすいナムルです。

ごま油の香りが食欲をそそります。

\*分量は給食用です。アレンジして作ってください。

