



学校給食献立予定表

こん げつ
今月は
はる あじ かお かん こん だて
春(味と香り)を感じる献立です。

令和5年4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 よてい 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	えんぶん 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		
						きじゅんち 基準値 (小) 650 (中) 830	きじゅんち 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
12・水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに はるキャベツのあまずあえ		ごはん じゃがいも さとう	牛乳 とりにく なまあげ しらすばし	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ コーン	594 768	1.2 1.7
13・木	コッペパン 牛乳 クリームシチュー ごぼうのマリネ あまなつみかん		パン 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 まぐろのみずに	にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく ごぼう こまつな あまなつみかん	596 746	2.3 2.8
14・金	もぶりごはん(大竹市) 牛乳 ちくわのいそべあげ ふきのさわにわん	きょうどりょうり 郷土料理の日	ごはん さとう こむぎこ でんぶん あぶら	牛乳 あぶらあげ くろまめ ちくわ あおりの	ごぼう ほししいたけ みつば にんじん えのきたけ だいこん ふき	595 717	2.3 2.7
17・月	みんなdeたべyo!! チキンカレーライス 牛乳 コールスロー		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 ロースハム	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ	579 714	2.0 2.4
18・火	ごはん 牛乳 さわらのたつたあげ ほうれんそうのおひたし すましじる	りょうりよく 料理力の献立	ごはん さとう でんぶん あぶら ふ	牛乳 さわら わかめ かつおぶし	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん えのきたけ みつば	609 751	1.6 2.0
19・水	むぎたつぷりごはん 牛乳 うまに きりぼしだいこんのごまずあえ いりこ	しょくいく 食育の日	ごはん(むぎ) じゃがいも あぶら さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 とりにく さつまあげ ロースハム かえりいりこ	にんじん しめじ こんにゃく さやいんげん きりぼしだいこん コーン こまつな	610 751	1.7 2.1
20・木	ツイストパン 牛乳 ポークビーンズ アスパラガスのサラダ	ひろしま G7広島サミット応援献立	パン(さとう バター) じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく だいず まぐろのみずに	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく アスパラガス キャベツ	626 795	2.9 3.7
21・金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう		ごはん さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら しろごま	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ロースハム	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが なまいいたけ こまつな コーン	660 812	1.9 2.5
24・月	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ こふきいも みそしる	りょうりよく 料理力の献立	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく わかめ とうふ みそ	にんにく しょうが パセリ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	652 809	2.1 2.8
25・火	パインパン 牛乳 スパゲティボロネーゼ はるだいこんとツナのサラダ	ひろしま G7広島サミット応援献立	パン(パイン) スパゲティ さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく まぐろのみずに	たまねぎ にんにく にんじん パセリ トマト(缶) だいこん みずな	618 796	2.8 3.6
26・水	ごはん 牛乳 へかなべ(廿日市市) ほうれんそうのごまあえ	きょうどりょうり 郷土料理の日	ごはん さとう しろごま ねりごま	牛乳 あさり やき豆腐 わかめ	たまねぎ ごぼう しらたき もやし ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん コーン	561 683	1.5 2.0
27・木	ドイツふうセルフドッグ (カリ-ヴルスト ザワークラウト) 牛乳 やさいスープ ヨーグルト	ひろしま G7広島サミット応援献立	パン あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ウインナー ベーコン ヨーグルト	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	578 683	2.7 3.5
28・金	ちゅうかどんぶり 牛乳 もやしのナムル		ごはん あぶら さとう でんぶん しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく いか わかめ	キャベツ 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 には	614 757	2.1 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。

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「青菜のおひたし」と「粉ふきいも」です。



はつかいちがっこうきゅうしょく
廿日市学校給食センターがめざす食育目標

しょくいくもくひょう

はぐくもう健康守る食べ方を

つたえよう豊かな知恵の食文化

かむことで心と体すこやかに

いのちの輪食べ物大事にする心

ちよう食を食べる習慣つけましょう



りょうりよく
「料理力の献立」
レシピ紹介

あひな
「青菜のおひたし」

《材料は4人分()内は切り方》

ほうれん草 … 1束
しょうゆ … 小さじ2½
かつお節 … 少々



ほかに、小松菜など
お好みの青菜で作って
みましょう!

《作り方》

- ①ほうれん草は根元を広げるようにして流水で洗う。次に、ボール等に水をためながら、水の中で濁らなくなるまで(3回くらい)ふり洗います。
- ②鍋に湯を沸かし、沸とうしたら根元から入れ、2〜3分ゆでる。
- ③冷水にとってあら熱をとり、すぐに取り出す。
- ④根元をそろえて軽くしぼり、長さ4〜5cmに切る。器に盛り、しょうゆをかけてかつお節をのせる。

こ
「粉ふきいも」

《材料は4人分()内は切り方》

じゃがいも … 中1個(2〜3cm角切り)
塩 … …… つまみ
こしょう …… 少々



《作り方》

- ①じゃがいもは、皮をむき角切りにし、水につけておく。(芽や緑色になった部分はえぐり取る。)
- ②じゃがいもをなべに入れ、かぶるくらいまで水を入れる。
- ③やわらかくなるまでゆでる。(強火→ふっとうしたら中火で約10分)
- ④じゃがいもをざるにあげる。
- ⑤じゃがいもをなべにもどし、弱火にかけ、なべを静かに動かし、粉をふかす。
- ⑥塩、こしょうをして味をととのえる。