

<月平均>エネルギー	703kcal
たんぱく質	29.4g 脂質 23.1g
食塩相当量	2.9g



献立表



令和5年4月

廿日市市立佐伯中学校

日 (曜)	主食	牛乳	副食・デザート	加リー (kcal) タバク (g)	食品名とそのはたらき			こんだて しょくひん 献立や食品のメッセージ
					黄(熱や力になる)	赤(血・肉・骨になる)	緑(体の調子をととのえる)	
10 (月)	むぎごはん	牛乳	なまあげのごもくに ほうれんそうの サラダ	701 29.1	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	牛乳 ぶたにく うずらたまご なまあげ やきぶた	こんにやく にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん しょうが ほれんそう キャベツ	きょう ながら がくねん きゅうしよく 今日から新しい学年での給食が始まります。みなさんも新たな 気持ちでスタートしたことでしよう。佐伯中学校では約200人分の給 食を調理員さん5人~6人で、心をこめて作ります。しっかり食べ て元気な毎日を送ってくださいね。
11 (火)	給食はありません							
12 (水)	むぎごはん	牛乳	さわらの ごまネーズやき キャベツのゆかりあえ かきたまじる	746 34.9	こめ むぎ ごま マヨネーズ(タ) でんぶん <1年生 きゅうしょくはじめ!>	牛乳 さわら みそ たまご とうふ	コーン キャベツ あかじそ たまねぎ にんじん ねぎ	ゴマは、アフリカやインドで生まれたものです。ナイル川の辺りでは5 000年以上前からゴマが育てられていた記録があります。日本でも 縄文時代の遺跡からゴマが見つかったそうです。
13 (木)	ツイストパン	牛乳	クリームシチュー キャベツとコーンの ソテー	703 24.7	パン(バター(チ) さとう) じゃがいも バター(チ) こむぎこ	牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム(チ) しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん さやいんげん セロリー キャベツ コーン	「クリームシチュー」の中には、白いんげん豆のペーストが入ってい ます。いんげん豆には、白い色をしたものだけでなく、赤い色をした ものや黒い色をしたものもあります。
14 (金)	むぎごはん	牛乳	にくじゃが ごまあえ	705 29.0	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	牛乳 きゅうにく ちくわ しらすほし	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	こめは、「うるち米」と「もち米」の二種類があり、うるち米からは、こ はん、せんべい、みそ、酒、酢などができます。もち米からは、おか き、あられ、もちなどができます。米は私たちの主食で、熱や力 のもとになる食べ物です。
17 (月)	ひよこまめの チキンカレー ライス	牛乳	ツナサラダ	737 25.0	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ はちみつ あぶら バター(チ) べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく ヨーグルト(チ) ツナ ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	インドで生まれたカレーは、明治時代に日本へ伝わりました。給食 のカレーは調理員さんの手作りで、カレー粉の他にケチャップ・ウス ターソース・赤ワイン・しょうゆ・ヨーグルト・はちみつなどを入れて、 コクのあるまろやかなカレーに仕上げます。
18 (火)	スパゲティ ナポリタン	牛乳	ひじきと こまつなのサラダ	681 25.9	スパゲティ(コ) オリーブあぶら さとう ごま マヨネーズ(タ)	牛乳 ベーコン ひじき ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく こまつな	「ナポリタン」は日本で生まれた料理です。このナポリタンとは「ナポ リ風」という意味があります。イタリアのナポリ地方のトマトソースが フランスに伝わり、トマトソースを使った料理を「ナポリタン」と呼ぶよ うになったそうです。
19 (水)	むぎごはん	牛乳	だいずのいそに あまずあえ いりに	701 29.7	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく しらすほし うずらたまご いか なまあげ だいず ひじき かえりいりに	こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ	まいつき にち しょうじく ひ きゅうしよく 毎月19日は「食育の日」です。給食では、食育の日もしくは食育の 前後に広島県でとれたかえりいりにを出しています。かえりいりに がカサとなるように釜で煎ったあと、砂糖・しょうゆ・みりんなどで味をつ けます。ごはんの上にかけてよくかんで食べましょう。
20 (木)	セルフツナ ポテトサンド	牛乳	ワンタンスープ いちご	626 22.4	パン マヨネーズ(タ) ワンタンのかわ(コ) じゃがいも	牛乳 ツナ ベーコン	きゅうり にんじん パセリ たまねぎ もやし ねぎ しょうが いちご	むかし ぶなの なが 船旅のなかで、ビタミンCが不足して起こる「壊 けつびょう」という病気に悩まされてきました。それを救ったものの一つ が「じゃがいも」です。じゃがいもにはビタミンCが多く含まれてい て、長く保存ができるので、船旅に持って行くのにぴったりでした。
21 (金)	むぎごはん	牛乳	さけのしおやき わけぎのめた とうふじる	673 38.5	こめ むぎ さとう マヨネーズ(タ)	牛乳 さけ ちくわ みそ とうふ あぶらあげ	こんにやく わけぎ こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	ひろしまけん のおかし し せとないかい おだ きこう い 広島県の尾道市や三原市では、瀬戸内海の穏やかな気候を生か して、わけぎの栽培がさかんで、わけぎの生産量は広島県が日本 一です。そのわけぎを酢みそで和えた料理が「めた」です。「めた」 は広島県の郷土料理としても有名です。
22 (土)	チャプチェ どんぶり	牛乳	もずくスープ りんご	751 28.1	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく もずく ベーコン	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな たまねぎ もやし ねぎ りんご	「チャプチェ」は韓国の料理で、牛肉・豚肉や春雨、たけのこ、にん じんなどの野菜を細く切って、キムチやごま油などで炒めた料理 です。給食では砂糖・しょうゆ・酒で少し甘辛味付けをします。 今日はごはんの上にかけて、丼にして食べます。
25 (火)	やきそば	牛乳	ごまスコーン わふうサラダ	709 28.1	ちゅうかめん(コ) あぶら こむぎこ さとう バター(チ) ごま べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく あおのり さつまあげ なまクリーム(チ) こなかつお たまご ツナ くきわかめ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ だいこん きゅうり	5月19日~21日の間で、広島G7サミットが開催されます。そこ で、参加国に関連する料理を4月~5月にかけて出したいとおも います。参加国である7つの国々がわかりますか？今日は、参加国 の1つ、「イギリス」のパン菓子「スコーン」です。
26 (水)	たけのこ ごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ みずなどだいずの おひたし みそしる	730 31.4	こめ むぎ こめこ あぶら さとう でんぶん	牛乳 ちくわ あぶらあげ あおのり とうふ みそ かつおぶし わかめ だいず	こんにやく たけのこ にんじん みずな だいこん たまねぎ ねぎ	きょう にち せいじん せいじん せいじん せいじん せいじん せいじん せいじん 今日の、「G7サミット応援献立」は、「日本」の「和食」です。日本は 海や山など豊かな自然に恵まれており、そのお陰で、四季折々の 美味しい食べ物が豊富です。また、ごはんを中心とした食事は 栄養バランスもよく、「和食」は日本が世界に誇る文化の一つです。
27 (木)	こくとうパン	牛乳	さかなのパンこやき アスパラガスの ソテー やさいスープ	654 33.2	パン(くるざとう) パンこ じゃがいも バター(チ) オリーブあぶら	牛乳 メルルーサ なまクリーム(チ) ぶたにく チーズ(チ) ベーコン	パセリ にんにく アスパラガス キャベツ コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	アスパラガスには、緑色のグリーンアスパラガスと白いホワイトア スパラガスがあります。ホワイトアスパラガスは、太陽の光を当てな いように土やみ殻をかぶせて白く育てます。グリーンアスパラガ スは、太陽の光をたっぷり浴びせて育てます
28 (金)	わかめ ごはん	牛乳	とりこくとレバーの あげに けんちんじる	724 31.9	こめ むぎ でんぶん こめこ あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく ぶたレバー わかめ とうふ	こんにやく しょうが さやいんげん ごぼう にんじん だいこん ねぎ	「レバー」には、鉄がたくさん含まれています。鉄は血液を作るため に大切な栄養素で、成長期には特に必要です。レバーは苦手な人 もいますが、鶏肉と一緒に揚げて食べやすくしていますので残さず 食べるようにしましょう。

※ [] は、基本のコッペンパン (小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳) に加えて、各々のパンの中に入っている材料です。
 ※ 学校給食では、以前から特定の食品についてアレルギーのある子どもさんがおられることを配慮して、毎月の献立予定表 (本表) に使っている食品名を書いています。特に表示を義務付けられた「小麦」(w)、「乳」(f)、「卵」(e)、「そば」(s)、「落花生」(n)の5品目を含む食品については、太字・斜めで記載します。ご確認ください。また、しょうゆなどの調味料については記載していませんのでご注意ください。
 ※ 都合により献立を変更することがあります。また、献立についてご質問等がありましたらご連絡ください。(佐伯中学校 栄養士 佐々木まで TEL72-1145)

