



学校給食献立予定表

こん げつ
今日は
しょ か かん こん だて
初夏を感じる献立です。

令和5年5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 やてい 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		
		おこめ	おむつ ちから	からだ	からだ ちやうし ととの	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
1・月	たけのこごはん 牛乳 ししゃものすやき きんぴらごぼう	りょうりよく こんだて 料理力の献立	ごはん さとう あぶら	牛乳 あぶらあげ ししゃも ぶたにく さつまあげ	たけのこ にんじん みつば ごぼう ほししいたけ こんにやく さやいんげん	561	3.0
						728	3.9
2・火	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのみそいため しんたまねぎのマリネ	なまししいたけ	ごはん さとう でんぶん あぶら べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん なまししいたけ しょうが きゅうり コーン	600	1.4
						762	1.9
8・月	みんなdeたべyo!! はるやさいカレーライス 牛乳 キャベツとコーンのサラダ		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	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが さやいんげん キャベツ だいこん コーン	573	1.6
						692	2.1
9・火	パインパン 牛乳 しんごぼうのスパゲティ ひじきのサラダ	きやうしよくた 給食食べようデイ	パン スパゲティ オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン ひじき まぐろのみずに	(パイン) しめじ たまねぎ ★にんじん ごぼう にんにく ほうれんそう	598	3.1
						811	4.1
10・水	ごはん 牛乳 いかのあまからあげ さんしょくあえ もずくじる	こまつな ねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 いか とうふ もずく	キャベツ こまつな にんじん コーン たまねぎ えのきたけ だいこん ねぎ	587	2.1
						710	2.8
11・木	こくとうパン 牛乳 サーモンのメープルふうみやき グリーンポテト ピースープ	ひろしま おうえんこんだて G7広島サミット応援献立	パン(くろざとう) あぶら メープルシロップ じゃがいも	牛乳 さけ しろいんげんまめ ベーコン	にんにく レモン パセリ たまねぎ にんじん えだまめ セロリ	625	3.1
						804	3.8
12・金	ごはん 牛乳 わかたけに きりぼしだいこんのあまずあえ	こまつな	ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく しょうが わかめ さつまあげ こんぶ しらすぼし	たけのこ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん こまつな	573	1.9
						690	2.5
15・月	もぶりごはん(広島県沿岸部) 牛乳 もやしとかまぼこのすのもの じゃがいものみそじる	きやうどりょうり ひ 郷土料理の日	ごはん さとう じゃがいも	牛乳 あぶらあげ こんぶ しらすぼし かまぼこ わかめ とうふ みそ	にんじん ごぼう みつば もやし えのきたけ たまねぎ ねぎ	519	2.5
						627	3.3
16・火	ごはん 牛乳 こおりどうふのもの こまつなとだいずのおひたし	りょうりよく こんだて 料理力の献立	ごはん あぶら さとう	牛乳 こおりどうふ とりにく だいず かつおぶし	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ さやいんげん こまつな もやし	565	1.5
						721	2.0
17・水	ごはん 牛乳 かつおのたつたけ きのめあえ とうふじる	ひろしま おうえんこんだて G7広島サミット応援献立	ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 かつお ちくわ しろみそ とうふ わかめ	にんにく しょうが たけのこ ほうれんそう きのめ にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	645	2.6
						781	3.3
18・木	バターパン 牛乳 チキンフリカッセ フレンチサラダ	ひろしま おうえんこんだて G7広島サミット応援献立	パン(マーガリン) オリーブあぶら こめこ べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく こなチーズ しろいんげんまめのペースト なまクリーム ロースハム	にんじん たまねぎ アスパラガス まいたけ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン	630	2.8
						800	3.4
19・金	むぎたっぷりごはん 牛乳 さばのてりやき けんちんじる いりこ	しやうく ひ 食育の日	ごはん(むぎ) あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	牛乳 さば とうふ かえりいりこ	ごぼう だいこん しめじ にんじん ねぎ	600	1.6
						751	2.1
22・月	ごはん 牛乳 とりにくのカレーあげ ゆでキャベツ はるさめスープ		ごはん でんぶん あぶら じゃがいも はるさめ	牛乳 とりにく	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ	623	1.6
						753	1.9
23・火	ミニツイストパン 牛乳 だいずうどん(江田島市) ひじきとこまつなのごまあえ	きやうどりょうり ひ 郷土料理の日	パン(さとう バター) うどん さとう しろごま	牛乳 だいず かまぼこ あぶらあげ ひじき まぐろのみずに	にんじん たまねぎ なまししいたけ ねぎ こまつな	543	3.3
						722	4.4
24・水	ごはん 牛乳 なまあげのそばろに ほうれんそうとしめじのおかかあえ	ほうれんそう もやし	ごはん さとう でんぶん	牛乳 とりにく なまあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが ほうれんそう しめじ もやし	596	1.5
						715	1.8
25・木	コロネーションチキンサンド(食用マヨネーズ) 牛乳 スコッチブロス	ひろしま おうえんこんだて G7広島サミット応援献立 卵除去食	パン じゃがいも (マヨネーズ) おしむぎ	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	571	3.1
						702	3.9
26・金	ビビンバ 牛乳 わかめスープ メロン	もやし こまつな ねぎ	ごはん さとう しろごま ごまあぶら じゃがいも	牛乳 ぎゅうにく わかめ	にんにく もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ メロン	621	2.0
						748	2.5
29・月	ごはん 牛乳 カレーふうみにくじゃが ツナサラダ	ほうれんそう	ごはん じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく まぐろのみずに しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき キャベツ ほうれんそう	565	1.3
						680	1.6
30・火	ごはん 牛乳 とうふとえびのチリソースいため もやしのナムル	とうがらし もやし	ごはん あぶら でんぶん しろごま ごまあぶら	牛乳 とうふ えび わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ にんにく しょうが とうがらし もやし にら	524	1.8
						622	2.4
31・水	ごはん 牛乳 ぶたにくとごぼうのかりんあげ だんごじる	ねぎ	ごはん あぶら さとう しらたまだんご じゃがいも	牛乳 ぶたにく しろみそ みそ	ごぼう えだまめ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	640	1.4
						778	1.9

※ () 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「きんぴらごぼう」です。

りょうりよく こんだて
料理力の献立
レシピ紹介

「きんぴらごぼう」
《材料は4人分()内は切り方》

ごぼう(ささがき) 1/2本(160g)
にんじん(せん切り) 1/2本(80g)
れんこん(いちちょう切り2mm) ... 1/2節(60g)
こんにやく(短冊切り) 1/3枚(80g)

あぶら 大さじ1と1/3
さとう 大さじ1と1/3
しょうゆ ... 大さじ1と2/3
水 80mL

「作り方」
①こんにやくはゆでて、アク抜きをする。
②フライパンに油を熱し、よく水気をきったごぼうを入れて、2〜3分いためる。
③ごぼうに火が通ったらにんじん・れんこん・こんにやくをいためる。
④さとう・しょうゆ・水を加えて、汁気がなくなるまでいためる。
⑤器に盛りつける。