



学校給食献立予定表

令和6年4月

廿日市市立廿日市学校給食センター

今月は
春(味と香り)を感じる献立です。

日・曜	こんだてめい	はつかいし しんいさん 廿日市内産 しょう ようい 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		
			  	  	  	基準値 (小) 650 (中) 830	基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
10・水	ごはん 牛乳 にくじゃが きりぼしだいこんのすのもの		ごはん ジャがいも さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく しらすばし	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき きりぼしだいこん ほうれんそう	568 697	1.5 2.0
11・木	こくとうパン 牛乳 とりにくとだいずのトマトに ひじきのマリネ あまなつみかん		パン(くろざとう) ジャがいも オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 だいず とりにく ひじき まぐろのみずに	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) キャベツ あまなつみかん	585 734	2.5 3.0
12・金	もぶりごはん(広島県沿岸部) 牛乳 ちくわのいそべあげ ふきのさわにわん きょうとうりょうり 日 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 こんぶ しらすばし ちくわ あおのり とうふ	にんじん ごぼう みつば えのきたけ だいこん ふき	585 706	2.4 2.8
15・月	みんなdeたべよう! チキンカレーライス 牛乳 コールスロー		ごはん ジャがいも 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 コースラム	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ コーン	585 719	1.7 2.1
16・火	コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン えだまめのサラダ		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 まぐろのみずに	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト(缶) にんにく えだまめ キャベツ みずな	579 742	3.0 4.1
17・水	ビビンバ 牛乳 わかめスープ せんのりめんこんでて アジアトライアスロン選手権献立		ごはん さとう ごまあぶら しろごま	牛乳 ぎゅうにく とうふ 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	603 731	2.0 2.5
18・木	コッペパン 牛乳 さわらのからあげオニオンソース こふきいも ジュリエンスープ		パン でんぶん あぶら さとう ジャがいも	牛乳 さわら ベーコン	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん えのきたけ	580 732	3.1 3.9
19・金	むぎたつぷりごはん 牛乳 うまに こまつなのごまあえ しょういきて 日 食育の日 いりこ		ごはん(むぎ) ジャがいも あぶら さとう しろごま オリーブあぶら	牛乳 とりにく なまあげ さつまあげ わかめ かえりいりこ	にんじん しめじ こんにゃく さやいんげん こまつな もやし	588 717	1.5 1.9
22・月	ごはん 牛乳 にくどうふ はるキャベツのあまざあえ		ごはん ふ さとう	牛乳 ぶたにく やきどうふ しらすばし	たまねぎ しらす えのきたけ にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ キャベツ コーン	561 671	1.5 1.9
23・火	ごはん 牛乳 せんのりめんこんでて アジアトライアスロン選手権献立 ユーリンチー ゆでキャベツ ワンタンスープ		ごはん でんぶん あぶら さとう ワンタンのかわ	牛乳 とりにく ベーコン	しろねぎ 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	663 805	1.9 2.4
24・水	ナシゴレン 牛乳 せんのりめんこんでて アジアトライアスロン選手権献立 ツナサラダ とうふのちゅうかふうスープ		ごはん あぶら さとう べにばなあぶら でんぶん	牛乳 とりにく まぐろのみずに とうふ ベーコン もずく	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん にんにく キャベツ コーン ねぎ	571 696	2.0 2.9
25・木	ツイストパン 牛乳 クリームシチュー アスパラガスとハムのサラダ		パン(さとう パター) ジャがいも バター 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 コースラム	にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ にんにく キャベツ アスパラガス コーン	609 768	2.8 3.6
26・金	ごはん 牛乳 さばのしおやき ほうれんそうとだいずのおひたし みそしる きょうとうりょうり 日 料理力の献立 アジアトライアスロン選手権献立		ごはん あぶら さとう ジャがいも	牛乳 さば だいず かつおぶし とうふ わかめ みそ	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん なましいたけ ねぎ	605 749	2.2 2.9
30・火	ミニバターパン 牛乳 わかめとまいたけのうどん もやしとかまぼこのすのもの		パン(マーガリン) うどん さとう しろごま	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ かまぼこ しらすばし	にんじん たまねぎ まいたけ もやし	579 750	3.1 4.1

※()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。

はつがいちがっこうきゅうしよく しよくいくもくひょう
廿日市学校給食センターがめざす食育目標

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よう



アジアトリアスロン選手権
献立を食べよう!!

4月21日(日)に廿日市市でアジアトリアスロン選手権が開催されます。これにちなみ、4月の給食ではアジアの国の料理をテーマに取り入れています。給食をおいしく食べて、アジアの国の食文化への関心を高めましょう。

※参加国の料理ではない場合もあります。



アジア料理を
味わって食べてね。

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「さばのしおやき」です。



「料理力の献立」
レシピ紹介

「さばの
しおやき」



《材料は1人分
()内は切り方》

塩さば切身 …… 80g (1切れ)
大根おろし
大根(すりおろす) …… 40g
しょうゆ …… 少量

《作り方》

①熱した魚焼き器に魚をのせて、焼く。
(皮の方から先に焼く。)
②うら返してうら側も焼く。
③皿に盛り付け、大根おろしを手前に盛る。