



学校給食献立予定表

こん げつ
今月は カルシウム摂取や
は くち けん こう かんが こん だて
歯・口の健康を考えた献立です。

令和6年6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 しないさん 廿日市市内産 しょうゆ えてい 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	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
3・月	こめこのハヤシライス 牛乳 ハムときゅうりのサラダ		ごはん じゃがいも あぶら さとう こめこ べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり	587 726	2.0 2.5
4・火	ごはん 牛乳 ごもくまめ かみかみあえ		ごはん じゃがいも さとう あぶら しろごま	牛乳 だいず なまあげ こんぶ しらすぼし	にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん もやし キャベツ	579 696	1.4 2.0
5・水	ひじきごはん 牛乳 たちおのたつたあげ すましじる		ごはん さとう ごまあぶら しろごま でんぶん あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき たちうお とうふ	ごぼう たけのこ にんじん にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	703 876	3.0 3.7
☆ 6・木	ツイストパン 牛乳 チリコンカン フルーツのヨーグルトあえ		パン(さとう パター)	牛乳 ぶたにく きんときまめ ヨーグルト	たまねぎ ★にんじん にんにく トマト(缶) みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	611 773	2.3 3.0
🔊 7・金	ごはん 牛乳 とりにくをあまからやき あまずあえ きりぼしだいこんのもの		ごはん さとう あぶら ごまあぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ	キャベツ にんじん きゅうり きりぼしだいこん ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	581 701	1.2 1.5
♡ 10・月	ごはん 牛乳 こいわしのからあげ(広島県沿岸部) うめおかかあえ とうふじる		ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 こいわし かつおぶし とうふ わかめ あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ もやし うめ にんじん たまねぎ なましいたけ	627 760	1.8 2.2
11・火	コッペパン 牛乳 よしわのまいたけスパゲティ こまつなとだいずのマリネ		パン スパゲティ あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ロースハム だいず こんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ まいたけ しめじ にんにく こまつな キャベツ	506 663	2.8 3.7
♡ 12・水	ごはん 牛乳 くれのにくじゃが(呉市) きゅうりとはるさめのすのもの		ごはん じゃがいも はるさめ さとう ごまあぶら	牛乳 ぎゅうにく もずく	たまねぎ しらたき きゅうり にんじん	558 669	1.6 1.9
13・木	セルフチーズツナサンド 牛乳 カレースープ		パン べにばなあぶら さとう オリーブあぶら	牛乳 まぐろのみずに チーズ ベーコン	キャベツ にんじん えだまめ たまねぎ セロリ チンゲンサイ	577 720	2.9 3.6
14・金	ごはん 牛乳 なまあげのそばろに キャベツのしらすあえ		ごはん さとう でんぶん	牛乳 とりにく なまあげ わかめ しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ しょうが こまつな キャベツ もやし	598 722	1.7 2.3
17・月	ごはん 牛乳 チンジャオロウス レタスのスープ		ごはん あぶら さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが にんにく レタス えのきたけ	570 686	2.1 2.7
18・火	みんなdeたべよ!!とりにくときのこのカレーライス 牛乳 キャベツとツナのサラダ		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 まぐろのみずに	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム セロリ にんにく しょうが キャベツ だいこん	577 711	1.7 2.2
🐟 19・水	むぎたっぷりごはん 牛乳 スタミナいため きゅうりとわかめのごまずあえ いりこ		ごはん(むぎ) あぶら さとう ごまあぶら しろごま でんぶん オリーブあぶら	牛乳 ぶたにく あかみそ わかめ ちくわ かえりいりこ	にんにく しょうが にんじん とうがらし しめじ にら たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	601 733	2.0 2.6
20・木	コッペパン 牛乳 あじのパンこやき そえやさい トマトのスープ		パン オリーブあぶら パンこ あぶら じゃがいも	牛乳 あじ ぶたにく	にんにく パセリ キャベツ にんじん トマト(缶) たまねぎ セロリ	548 687	2.7 3.5
21・金	ごはん 牛乳 いりどうふ こまつなとたけのこのあえもの		ごはん あぶら さとう	牛乳 とうふ とりにく ひじき あぶらあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ たけのこ こまつな	587 708	1.5 2.1
24・月	ごはん 牛乳 さばのてりやき きゅうりのしおもみ ながいもじる		ごはん あぶら さとう でんぶん ながいも	牛乳 さば とうふ あぶらあげ	きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	587 706	2.0 2.4
25・火	ミニパインパン 牛乳 しょうゆラーメン ちゅうかサラダ		パン ちゅうかめん ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく かまぼこ	(パイン) にんじん もやし たまねぎ ねぎ にんにく ごぼう えだまめ きゅうり	615 809	3.3 4.3
🔊 26・水	ごはん 牛乳 とりにくのさっぱりに きんぴらごぼう		ごはん さとう でんぶん あぶら しろごま	牛乳 とりにく さつまあげ	たまねぎ みつば ほうれんそう もやし ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	606 732	2.1 2.6
27・木	コッペパン 牛乳 いかのなつまリネ やさいスープ		パン でんぶん あぶら べにばなあぶら さとう じゃがいも	牛乳 いか	たまねぎ トマト きゅうり にんじん キャベツ にんにく	579 724	2.9 3.7
🥚 28・金	おやこどんぶり 牛乳 キャベツのすのもの		ごはん さとう しろごま	牛乳 とりにく たまご わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし なましいたけ	580 712	1.9 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。今月は「切り干し大根の煮物」のレシピを紹介します。

りょうりりょく こんだて
料理力の献立
レシピ紹介

き ぼ だいこん に もの
「切り干し大根の煮物」

《材料は4人分》

き ぼ だいこん 切り干し大根……………40g	みりん……………40ml(大さじ 4)
ぼ 干しいたけ……………8g	しょうゆ……………48ml(大さじ 2 と 2/3)
あひら 油揚げ……………20g	塩……………少々
にんじん……………40g	干しいたけの戻し汁……材料がつかる程度
酒……………20ml(小さじ 4)	(戻し汁で足りないときは水を足してください)
さとう……………10g(小さじ 2)	油……………大さじ 1

つく かん
《作り方》

①切り干し大根は水洗いをし、ひたひたの水に15分つけて戻す。ぎゅっとしぼって水気をきり、食べやすい長さに切る。

②干しいたけは水につけて戻し、せん切りにする。戻し汁は取っておく。

③鍋で中火で熱し、油をひいて切り干し大根と干しいたけを炒める。

④せん切りにした人参と油揚げを加えて炒め、干しいたけの戻し汁、酒、みりん、塩を加えて煮る。

⑤煮立ったら、砂糖、しょうゆを加え、煮汁がほぼなくなるまで煮る。