



学校給食献立予定表



令和6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 しなさいん 廿日市市内産 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		
			  	  	  	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・水	ふきごはん 牛乳 ちくわのかりかりやき すましじる		ごはん さとう あぶら こむぎこ パンこ	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ とうふ わかめ	ふき にんじん ごぼう みつば たまねぎ えのきたけ ねぎ	541 659	3.3 4.3
2・木	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ しんたまねぎのサラダ		パンじゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく だいず ロースハム	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく キャベツ	591 745	2.8 3.7
7・火	ごはん 牛乳 わかたけに こまつなとあぶらあげのあえもの	 	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく わかめ さつまあげ あぶらあげ	たけのこ にんじん さやいんげん もやし こまつな	561 675	1.7 2.0
8・水	ごはん 牛乳 さけのしおやき ほうれんそうのおひたし くきわかめのきんぴら	 	ごはん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 さけ なまあげ くきわかめ	ほうれんそう もやし ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	566 684	1.2 1.5
9・木	コッペパン 牛乳 はるやさいのクリームに ツナとコーンのサラダ		パン じゃがいも バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく しらすぼし まぐろのみずに しろいんげんまめのペースト	たまねぎ ★にんじん さやいんげん アスパラガス にんにく キャベツ コーン	552 696	2.3 3.0
10・金	ごはん 牛乳 ながいもとりにくのあげに とうふのあかだし		ごはん ながいも あぶら でんぷん さとう	牛乳 とりにく とうふ あかみそ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん しめじ キャベツ だいこん ねぎ	593 719	2.3 3.1
13・月	みんなdeたべyo!! ポークカレーライス 牛乳 キャベツとハムのサラダ		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 ぶたにく ロースハム しらすぼし	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが だいこん キャベツ	588 725	1.9 2.4
14・火	ツイストパン 牛乳 しんごぼうのスパゲティ えだまめのマリネ	 	パン(さとう バター) 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	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう しめじ マッシュルーム にんにく えだまめ こまつな コーン	614 790	3.0 4.1
15・水	ごはん 牛乳 かつおのたつたあげ きのみあえ とうふじる	 	ごはん でんぷん あぶら さとう	牛乳 かつお ちくわ しろみそ わかめ とうふ あぶらあげ	にんにく しょうが たけのこ ほうれんそう きのみ にんじん たまねぎ なましいたけ ねぎ	651 789	2.5 3.2
16・木	セルフレモンささみサンド 牛乳 たまごスープ		パン さとう あぶら でんぷん	牛乳 とりにく ベーコン たまご	レモン キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ チンゲンサイ	561 689	3.4 4.3
17・金	ごはん 牛乳 とりにくのごまだれやき キャベツのゆかりあえ ひじきのいために		ごはん さとう あぶら しろごま	牛乳 とりにく ひじき だいず なまあげ	キャベツ ゆかり にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく	620 753	1.7 2.1
20・月	ごはん 牛乳 チャブチェ わかめスープ	 	ごはん あぶら さとう はるさめ じゃがいも しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ かつおぶし	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな えのきたけ ねぎ	602 727	2.2 2.8
21・火	ごはん 牛乳 じゃがいもだいずのそぼろに きりぼしだいこんともずくのすのもの		ごはん じゃがいも さとう	牛乳 とりにく だいず さつまあげ もずく	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 きゅうり	578 694	1.4 1.9
22・水	ごはん 牛乳 ぶたにくとキャベツのみそいため もやしのおかかあえ	 	ごはん さとう でんぷん じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん しょうが こまつな もやし	573 748	1.6 2.0
23・木	フィッシュバーガー 牛乳 やさいスープ		パン でんぷん あぶら じゃがいも	牛乳 ホキ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく	578 710	3.3 4.1
24・金	ごはん 牛乳 とうふとえびのちゅうかふうにこみ わかめのナムル	 	ごはん さとう でんぷん しろごま ごまあぶら	牛乳 えび とりにく とうふ わかめ しらすぼし	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ しょうが ねぎ もやし ほうれんそう	611 737	2.1 2.5
27・月	ごはん 牛乳 さばのカレーやき こんぶキャベツ じゃがいものみそしる		ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも	牛乳 さば こんぶ とうふ みそ	キャベツ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	617 717	1.6 2.1
28・火	ミニこくとうパン 牛乳 だいずうどん(江田島市) こまつなのごまあえ	 	パン(くろざとう) うどん さとう ごまあぶら しろごま	牛乳 だいず かまぼこ あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな キャベツ	529 702	2.9 4.0
29・水	ごはん 牛乳 はっほうさい ごぼうのちゅうかあえ		ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく ロースハム	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しょうが ほししいたけ ごぼう ほうれんそう	601 725	1.7 2.1
30・木	コッペパン 牛乳 とりにくのワインにこみ ポテトサラダ メロン		パン べにばなあぶら あぶら さとう じゃがいも (マヨネーズ)	牛乳 ぶたにく まぐろのみずに	にんにく たまねぎ しめじ さやいんげん きゅうり にんじん マッシュルーム メロン	623 763	2.7 3.2
31・金	にくみそひじきどんぶり 牛乳 はるさめのすのもの		ごはん さとう でんぷん はるさめ	牛乳 ぶたにく ひじき あかみそ しらすぼし	たまねぎ にんじん しらたき ごぼう えだまめ しょうが こまつな	580 701	1.4 2.1

※ () 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。今月は「ポテトサラダ」です。

「ポテトサラダ」

ざいりょう にんじん ない き かた
《材料は4人分()内は切り方》

じゃがいも(さいころ大).....小4個
きゅうり(輪切り).....1本
ふり塩.....つまみ

にんじん(うすいちよう切り).....3cm
ハム(たんざく切り).....4枚

料理力の献立
レシピ紹介

《作り方》

①にんじんは切ってゆでる。
②きゅうりは切った後、塩を少し振ってしんなりさせ、水気を軽く絞る。
③じゃがいもで粉ふきいもを作る。
④③に塩・こしょうをする。

⑤じゃがいもが冷めたら、にんじん、きゅうり、ハムと一緒にマヨネーズで和え、塩、こしょうで味をととのえる。
⑥サラダ菜をしいた皿に盛りつける。

