



学校給食献立予定表

こんげつ
今月は
はる あじ かお かん こんだて
春(味と香り)を感じる献立です。

令和6年4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 しなはいさん 廿日市市内産 しょう よてい 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		
		おこめ				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
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	1.5
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	2.5
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 郷土料理の日		ごはん さとう こむぎこ でんぷん 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	2.4
						706	2.8
15・月	みんなdeたべよ!! 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 ロースハム	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	1.7
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	3.0
17・水	ビビンバ アジアトライアスロン選手権献立 牛乳 わかめスープ		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	2.0
						731	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 ジュリエンヌスープ		パン でんぷん 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	3.1
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 いりこ 食育の日		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	1.5
						717	1.9
22・月	ごはん 牛乳 にくどうふ はるキャベツのあまずあえ		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 しらたき 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	1.5
23・火	ごはん 牛乳 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 でんぷん 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	1.9
						805	2.4
24・水	ナシゴレン 牛乳 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 でんぷん	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	2.0
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 バター) 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 ロースハム	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	2.8
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 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	2.2
						749	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	3.1
						750	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。



はつかいちがっこうきゅうしよく

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

ちょう食を 食べる習慣 つけましょう



アジアトライアスロン選手権
献立を食べよう!!

4月21日(日)に廿日市市でアジア
トライ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。



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、ジヤ
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。