



学校給食献立予定表



令和 7年 2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 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)	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	ごはん 牛乳 いわしのコロコロかばやき さつまじる きなこだいず	せつぶんこんだて 節分献立		ごはん でんぷん あぶら さとう さつまいも くろざとう	牛乳 いわし ぶたにく とろろ みそ だいず きなこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	676 823	2.0 2.4
4・火	ミニこくとうパン 牛乳 カレーうどん ツナサラダ	きゅうしよくた 給食食べようデイ		パン(くろざとう) うどん さとう ごまあぶら じゃがいも でんぷん 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 ほししいたけ キャベツ ほうれんそう	605 738	2.8 3.8
5・水	ごはん 牛乳 にくどうふ キャベツのあまずあえ			ごはん ふ さとう しろごま	牛乳 ぶたにく やきどうふ かまぼこ しらすぼし	たまねぎ なましいたけ しらす えのきたけ にんじん はくさい しろねぎ キャベツ コーン	554 663	1.6 2.0
6・木	ツイストパン 牛乳 マーマレードチキン ゆでキャベツ マカロニスープ			パン(さとう パター) あぶら マーマレード さとう マカロニ	牛乳 とりにく ぶたにく	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ	543 687	3.1 3.8
7・金	まいたけとベーコンのまぜごはん 牛乳 たっぷりやさいのちゅうかふうスープ だいこんとにんじんとツナとわかめのすのもの	さくめいしょうじょう 佐方小児童が考えた献立		ごはん パター はるさめ でんぷん ごまあぶら さとう	牛乳 ベーコン あぶらあげ とりにく まぐろのみずに わかめ	まいたけ コーン ねぎ にんじん たまねぎ もやし だいこん	552 671	2.7 3.4
10・月	チキンライス 牛乳 やさいスープ フライドポテト			ごはん オリーブあぶら じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん キャベツ にんにく	529 642	2.0 2.5
12・水	ごはん 牛乳 おでんふうにもやしとこまつなのおひたし	りょうりよく 料理力の献立		ごはん じゃがいも さとう	牛乳 さつまあげ なまあげ とりにく こんぶ わかめ かつおぶし	にんじん こんにゃく だいこん こまつな もやし	547 655	1.9 2.3
13・木	セルフチーズツナサンド 牛乳 じゃがいもの豆乳スープ			パン べにばなあぶら さとう じゃがいも でんぷん	牛乳 まぐろのみずに チーズ ベーコン とうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ	569 694	3.5 4.2
14・金	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかに パンパンジー			ごはん あぶら さとう でんぷん しろごま ねりごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく なまあげ とりにく しろみそ	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ さやいんげん もやし	642 780	1.6 2.0
17・月	こめこのハヤシライス 牛乳 ひじきのマリネ			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 ひじき まぐろのみずに	たまねぎ にんじん しめじ にんにく こまつな えだまめ	598 728	2.2 2.7
18・火	ごはん 牛乳 とりにくのすぶたふう ワナタンスープ			ごはん でんぷん あぶら さとう ワナタンのかわ	牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ えのきたけ チンゲンサイ	632 768	2.4 3.0
19・水	にくみそごぼうどんぶり 牛乳 こまつなとあぶらあげのあえもの いりこ	しよくいく ひ 食育の日		ごはん(むぎ) あぶら さとう ごまあぶら オリーブあぶら	牛乳 ぶたにく あかみそ あぶらあげ かえりいりこ	ごぼう しらす たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが もやし こまつな	568 695	1.4 1.9
20・木	こくとうパン 牛乳 たいとパセリのおしゃれやき あったかふゆにびつたりオニオンスープ	はらしょうじょう 原小児童が考えた献立		パン(くろざとう) こむぎこ オリーブあぶら あぶら じゃがいも	牛乳 たい ベーコン	にんにく パセリ レモン キャベツ ゆかり たまねぎ にんじん もやし	601 769	2.6 3.4
21・金	ごはん 牛乳 ごもくまめ もやしのごまずあえ	りょうりよく 料理力の献立		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 ちくわ	にんじん こんにゃく れんこん さやいんげん もやし ほうれんそう	565 679	1.3 1.6
25・火	ツイストパン 牛乳 せとうちレモンしおやきそば ごぼうでおそうじシャキシャキサラダ	みやうちしょうじょう 宮内小児童が考えた献立		パン(さとう パター) ちゅうかめん ごまあぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく ちくわ ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし にんにく レモン ごぼう コーン えだまめ	630 813	3.3 4.1
26・水	ごはん 牛乳 さわらのからあげ だいこんのこんぶあえ ゆきけし(庄原市)	きょうどりょうり ひ 郷土料理の日		ごはん でんぷん あぶら しらたまもち	牛乳 さわら しおこんぶ とりにく かまぼこ	だいこん ごぼう えのきたけ にんじん しゅんぎく ねぎ	665 807	1.4 1.8
27・木	コッペパン 牛乳 はくさいのクリームに しらすのサラダ			パン じゃがいも パター こめこ しろごま べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく しらすぼし しろいんげんまめのペースト こなチーズ ロースハム	はくさい にんじん たまねぎ にんにく だいこん キャベツ	575 720	2.9 3.7
28・金	ごはん 牛乳 はっほうさい もやしとツナのちゅうかあえ	めいじょうしよく 卵除去食		ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら しろごま	牛乳 ぶたにく うずらたまご まぐろのみずに	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しめじ しょうが もやし えだまめ	605 734	1.7 2.0

※()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「五目豆」です。



ざいりょう	にんぶん	ない	き	かた
《材料は 5 人分 () 内は切り方》				
大豆	75g	こんぶ	かく	かく
		昆布(1cm角)		7cm角
れんこん(1cm角)	50g	かつお節		25g
ごぼう(1cm角)	50g	みず		400mL(2カップ)
干しいたけ(1cm角)	3枚	さとう		15g(大さじ1と2/3)
にんじん(1cm角)	50g	しょうゆ		20mL(大さじ1強)
こんにゃく(1cm角)	50g	みりん		15mL(大さじ5/6)

《作り方》

- ①大豆は前日に洗って、6〜7倍の水につけ、一晩おいてもどす。(冷蔵庫で保管する。)
- ②もどした大豆は汁ごと中火にかけ、煮立ったら、アクをとり、さし水をしなながら豆がやわらかくなるまで1時間ほど煮る。
- ③かつお節でだしをとる。
- ④干しいたけは水につけてもどし、こんにゃくはゆでてアクぬきする。
- ⑤なべにれんこん、ごぼう、干しいたけ、昆布を入れ、だし汁を入れて煮る。
- ⑥ごぼうがやわらかくなったら、にんじん、こんにゃく、大豆を入れ、分量の1/3のさとうを加えて煮る。
- ⑦にんじんに火が通ったら、残りのさとうを加えてしばらく煮込み、しょうゆ、みりんを加えて味をととのえ、煮汁がなくなるまで煮る。

