



学校給食献立予定表

令和7年3月

今日は、
春のいづきを感じる献立です。

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 しなさいさん 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		
			  	  	  	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
3・月	ちらしずし 牛乳 なのはなあえ すましじる	  ひな祭り献立	  ごはん ふ さとう	牛乳 あぶらあげ ロースハム かつおぶし わかめ	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん ほうれんそう キャベツ なのはな コーン たまねぎ だいこん ねぎ	532	3.3
						650	4.0
4・火	ごはん 牛乳 にくじゃが こまつなとかまぼこのあえもの	  給食食べようデイ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく かまぼこ もずく しらすぼし	たまねぎ ★にんじん さやいんげん しらたき こまつな もやし	531	1.4
						636	1.8
5・水	ごはん 牛乳 さわらのてりやき こうはくなます とんじる おいおいデザート(中学校)	  ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぶん さつまいも こめこ さとう みずあめ あぶら	牛乳 さわら ぶたにく なまあげ みそ だいずのこな とうにゅう	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ いちご レモン	611	2.0
						855	2.5
6・木	セルフポテトサンド 牛乳 ベーコンとだいずのスープ	  みずな	パン じゃがいも さとう べにばなあぶら (マヨネーズ)	牛乳 まぐろのみずに だいず ベーコン	みずな にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ キャベツ にんにく	553	2.6
						661	3.2
7・金	ごはん 牛乳 とりにくのあまからやき わけぎのぬた(広島県東部特産物) けんちんじる	  ねぎ	ごはん さとう あぶら しろうごま でんぶん ごまあぶら	牛乳 とりにく ちくわ しろうみそ とうふ	わけぎ ほうれんそう はくさい ごぼう だいこん えのきたけ にんじん ねぎ	584	1.7
						704	2.0
10・月	みんなde たべyo!! ポークカレーライス 牛乳 キャベツとツナのサラダ		ごはん じゃがいも はちみつ こめこ さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく まぐろのみずに 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	573	1.8
						705	2.3
11・火	こくとうパン 牛乳 わふうスパゲティ ごぼうとハムのマリネ		パン(くろざとう) あぶら スパゲティ さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン ロースハム	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ マッシュルーム にんにく ごぼう だいこん	589	2.7
						762	3.6
12・水	ひじきごはん 牛乳 ちくわのごまあげ ながいもじる	  まいたけ	ごはん あぶら こむぎこ でんぶん しろうごま さとう くろごま ながいも	牛乳 とりにく ひじき ちくわ とうふ あぶらあげ	ごぼう たけのこ にんじん たまねぎ まいたけ ねぎ	574	3.8
						709	4.7
13・木	コッペパン 牛乳 じゃがいものクリームに はるキャベツのサラダ		パン じゃがいも あぶら こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 こなチーズ しろいんげんまめのペースト とりにく しらすぼし	にんじん たまねぎ パセリ しめじ にんにく キャベツ だいこん コーン	558	2.7
						701	3.5
14・金	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのみそいため ほうれんそうのおひたし	  なまいたけ もやし	ごはん さとう あぶら でんぶん	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん なまいたけ しょうが ほうれんそう もやし	555	1.7
						670	2.1
17・月	ふわふわたまごどんぶり 牛乳 キャベツのごまあえ	  ねぎ	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら しろうごま	牛乳 とうふ ぶたにく たまご わかめ しらすぼし	しょうが にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ こまつな	595	2.0
						719	2.5
18・火	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ こふきいも もずくとえのきたけのスープ おいおいデザート(小学校)		ごはん でんぶん あぶら じゃがいも はるさめ こめこ さとう みずあめ あぶら	牛乳 とりにく もずく だいずのこな とうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ いちご レモン	758	2.3
						802	3.0
19・水	むぎたっぷりごはん 牛乳 じゃがいもとだいずのそばろに だいこんとわかめのすのもの いりこ	  こまつな	ごはん (むぎ) じゃがいも さとう しろうごま オリーブあぶら	牛乳 だいず とりにく なまあげ わかめ かえりいりこ	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき だいこん	582	1.3
						713	1.8
21・金	ごはん 牛乳 しろみぎかなのカレーあげ はくさいのゆかりあえ きんぴらごぼう		ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 ホキ とりにく あぶらあげ	はくさい ゆかり ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん こんにゃく	609	1.3
						737	1.7
24・月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしとわかめのナムル	  こまつな	ごはん さとう でんぶん しろうごま ごまあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく みそ わかめ しらすぼし	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが しめじ こまつな もやし	590	1.8
						713	2.3

※()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。

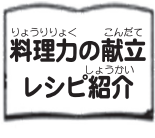
※ 近年、食品の多様化により、アレルギーの原因となる食べ物も多くなっています。毎月の予定献立表をご確認頂き、食べたことのない食べ物が出てくる場合は、念のため一度食べさせておくなど、ご配慮ください。

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。今日は「豚汁」です。





料理力の献立
レシピ紹介

《材料は4人分()内は切り方》

豚肉スライス … 60g	油揚げ …… 20g (たんざく切り)
ごぼう …… 40g (斜め切り)	ねぎ …… 20g (小口切り)
だいこん …… 60g (いちよう切り)	みそ …… 45g (大さじ2と1/2)
にんじん …… 40g (いちよう切り)	(みそによって調整してください)
生しいたけ …… 30g (スライス)	煮干し …… 20g
こんにゃく …… 60g (色紙切り)	水 …… 800ml

《作り方》

- ①煮干しと水でだしをとる。
- ②こんにゃくはゆでてアクを抜く。
- ③油揚げは油抜きする。
- ④だし汁を煮たてて、豚肉・ごぼう・こんにゃく・だいこん・にんじん・生しいたけを入れて煮る。アクをとる。
- ⑤油揚げを入れ、煮えたらだし汁で溶いたみそを入れる。
- ⑥最後にねぎを入れて仕上げる。

