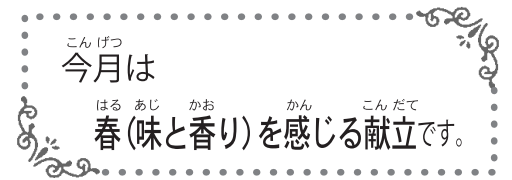


学校給食献立予定表



令和7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)	えんぶん 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・木	コッペパン 牛乳 チリコンカン はるだいこんのサラダ		パン べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく きんときまめ ハム	たまねぎ にんにく トマト(缶) だいこん にんじん コーン	580	2.6
11・金	ごはん 牛乳 とりにくとじゃがいものみそに もやしとこまつなのすのもの	こまつな もやし	ごはん じゃがいも くろざとう さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく なまあげ みそ あかみそ ちくわ	にんじん こんにゃく さやいんげん もやし こまつな しょうが	555	1.3
14・月	とりそぼろどんぶり 牛乳 ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう	ごはん さとう しろごま あぶら ねりごま	牛乳 とりにく わかめ	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ コーン キャベツ ほうれんそう さやいんげん ごぼう	559	1.4
15・火	こくとうパン 牛乳 スパゲティナポリタン えだまめのマリネ		パン(くろざとう) オリーブあぶら スパゲティ べにばなあぶら さとう	牛乳 ベーコン ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト(缶) にんにく えだまめ キャベツ	587	2.7
16・水	みんなdeたべよ!! チキンカレーライス 牛乳 ひじきのサラダ		ごはん じゃがいも あぶら はちみつ こめこ べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく ひじき まぐろのみずに	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ	586	1.8
17・木	ツイストパン 牛乳 さわらのオニオンソース こふきいも ジュリエンヌスープ	こまつな もやし	パン(さとう パター) でんぷん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 さわら ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん えのきたけ キャベツ	615	3.3
18・金	ごはん 牛乳 とりにくのチリソースに ごぼうのちゅうかあえ	みずな	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	牛乳 とりにく とうふ	たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ にんにく しょうが とうがらし ごぼう キャベツ みずな	574	1.6
21・月	ピビンパ 牛乳 わかめスープ	ねぎ もやし こまつな	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも しろごま	牛乳 ぎゅうにく わかめ	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ にんにく こまつな	588	2.0
22・火	ふきごはん 牛乳 いかのからあげ すましじる	ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう ながいも ふ	牛乳 とりにく いか あぶらあげ	ふき にんじん ごぼう みつば にんにく しょうが しめじ ねぎ たまねぎ	571	3.3
23・水	ごはん 牛乳 にくじゃが キャベツのおかかあえ		ごはん じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく しらすぼし ちくわ かつおぶし	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき キャベツ にんじん きゅうり	542	1.7
24・木	てりやきチキンバーガー 牛乳 やさいとまめのスープ	まいいたけ	パン あぶら でんぷん さとう	牛乳 とりにく ベーコン	キャベツ にんじん えだまめ チンゲンサイ たまねぎ まいいたけ	527	3.0
25・金	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかふうにこみ もやしとこまつなのナムル	こまつな もやし	ごはん さとう しろごま あぶら ごまあぶら でんぷん	牛乳 とうふ ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ しめじ もやし しょうが さやいんげん こまつな	601	2.0
28・月	もぶりごはん(広島県沿岸部) 牛乳 ちくわのかりかりやき ふきのさわにわん	こまつな	ごはん こむぎこ パンこ さとう あぶら	牛乳 ちくわ あぶらあげ きざみこんぶ しらすぼし とうふ	にんじん ごぼう みつば えのきたけ だいこん ふき	518	2.6
30・水	ごはん 牛乳 あじのこみあげ こまつなのおひたし わかたけじる	ねぎ こまつな	ごはん あぶら さとう でんぷん	牛乳 あじ とうふ わかめ	ねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ みつば	558	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「青菜のおひたし」と「粉ふきいも」です。



はつかいちがっこうきゅうしよく

しよくいくもくひょう

廿日市学校給食センターがめざす食育目標

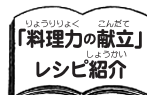
はぐくもう健康守る食べ方を

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



「青菜のおひたし」



《材料は4人分()内は切り方》

ほうれん草 … 1束
しょうゆ …… 小さじ2½

かつお節 …… 少々

ほかに、小松菜など
お好みの青菜で作って
みましょう!

《作り方》

- ①ほうれん草は根元を広げるようにして流水で洗う。次に、ボウル等に水をためながら、水の中で濁らなくなるまで(3回くらい)ふり洗いする。
- ②鍋に湯を沸かし、沸とうしたら根元から入れ、2~3分ゆでる。
- ③冷水にとってあら熱をとり、すぐに取り出す。
- ④根元をそろえて軽くしぼり、長さ4~5cmに切る。器に盛り、しょうゆをかけてかつお節をのせる。

「粉ふきいも」



《材料は4人分()内は切り方》

じゃがいも …… 中1個(2~3cm角切り)
塩 …………… 一つまみ
こしょう …… 少々

《作り方》

- ①じゃがいもは、皮をむき角切りにし、水につけておく。(芽や緑色になった部分はえぐり取る。)
- ②じゃがいもをなべに入れ、かぶるくらいまで水を入れる。
- ③やわらかくなるまでゆでる。(強火→ふっとうしたら中火で約10分)
- ④じゃがいもをざるにあげる。
- ⑤じゃがいもをなべにもどし、弱火にかけ、なべを静かに動かし、粉をふかす。
- ⑥塩、こしょうをして味をととのえる。