



学校給食献立予定表

令和 8 年 2 月

廿日市市立廿日市学校給食センター

こんげつ
今月は
さかな かん こんだて
魚のおいしさを感じる献立です。

日・曜	こんだてめい	はつかいち しないきん 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)	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 		
2・月	ごはん 牛乳 いわしのコロコロかばやき あったかじる きなごだいず	 にんじん ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん さといも くろざとう	牛乳 いわし とうふ いりだいず きなこ	にんじん はくさい だいこん しょうが ねぎ	629 763	1.5 1.9
3・火	ミニこくとうパン 牛乳 カレーうどん ツナサラダ	 にんじん ほうれんそう	パン(くろざとう) うどん ごまあぶら じゃがいも でんぷん べにばなあぶら さとう	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
4・水	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかに もやしとにらのナムル	 にんじん もやし	ごはん あぶら さとう でんぷん しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく なまあげ わかめ	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 にら	614 746	1.7 2.0
5・木	コッペパン 牛乳 ボークビーンズ ごぼうのマリネ	 にんじん	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 ハム	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく ごぼう コーン	612 778	3.0 3.8
6・金	ひろしまなめし 牛乳 ゆきけし (広島県北部) だいこんとかまぼこのあえもの	 にんじん ねぎ	ごはん あぶら しらたまもち しろごま さとう ごまあぶら	牛乳 しらすぼし とりにく かまぼこ わかめ	ひろしまなづけ ごぼう しめじ にんじん しゅんぎく ねぎ だいこん	558 684	1.9 2.4
9・月	みんなdeたべよ!!きのこチキンカレーライス 牛乳 えいようまんてんハムサラダ みかんゼリー	 にんじん	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 水あめ さとう	牛乳 とりにく ハム	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム セロリ にんにく しょうが コーン キャベツ みかん	617 764	1.7 2.3
10・火	とりそぼろどんぶり 牛乳 ほうれんそうのごまあえ	 にんじん ほうれんそう	ごはん あぶら さとう しろごま	牛乳 とりにく	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん コーン キャベツ ほうれんそう	544 657	1.4 1.7
12・木	かみごたえばつくんかみかみサンド 牛乳 ふゆにぴったり!からだがあたたまる!スープ	 にんじん	パン マヨネーズ	牛乳 ハム しらすぼし ベーコン	キャベツ コーン れんこん にんじん たまねぎ だいこん はくさい にんにく	501 613	2.7 3.3
13・金	ごはん 牛乳 しろみぎかなのすぶたふう とうふのちゅうかふうスープ	 にんじん	ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 ホキ とうふ とりにく もずく	たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ	616 748	2.5 3.0
16・月	チキンライス 牛乳 だいこんとツナのサラダ はくさいのスープ	 にんじん	ごはん オリーブあぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく ぶたにく まぐろのみずに	たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんじん はくさい しめじ だいこん コーン	501 605	1.9 2.5
17・火	コッペパン 牛乳 きのこのわふうスパゲティ ふゆやさいのサラダ	 にんじん	パン あぶら スパゲティ さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ にんにく ブロッコリー だいこん コーン	562 725	2.4 3.3
18・水	ごはん 牛乳 カレーふうみにくじゃが きりぼしだいこんのごますあえ	 にんじん もやし こまつな	ごはん じゃがいも さとう しろごま	牛乳 ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき もやし きりぼしだいこん こまつな	541 650	1.1 1.5
19・木	はいがパン 牛乳 とりにくのワインにこみ かぶときんときまめのマリネ いりこ	 にんじん	パン(はいが さとう バター) あぶら べにばなあぶら さとう オリーブあぶら	牛乳 とりにく ハム きんときまめ かえりいりこ	にんにく たまねぎ しめじ さやいんげん マッシュルーム かぶ にんじん	600 754	2.7 3.5
20・金	ごはん 牛乳 さばのかんこくふうやき キャベツのゆかりあえ わかめスープ	 にんじん ねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 さば さとう わかめ	にんにく とうがらし ゆかり キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	632 787	2.1 2.8
24・火	にくみそごぼうどんぶり 牛乳 こまつなのおひたし	 にんじん こまつな もやし	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく みそ わかめ かつおぶし	ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが こまつな もやし しらたき	524 625	1.6 2.0
25・水	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき そえやさい とうふじる	 にんじん なましいたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん	牛乳 とりにく とうふ わかめ あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ なましいたけ ねぎ	551 661	1.9 2.2
26・木	コッペパン 牛乳 ひろしまほうれんミソ・ミルクシチュー キャベツとコーンのサラダ	 にんじん ほうれんそう	パン じゃがいも あぶら バター こめこ べにばなあぶら さとう	牛乳 しろいんげんまめのペースト とりにく みそ しらすぼし	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく コーン キャベツ えだまめ	586 733	2.6 3.9
27・金	ごはん 牛乳 うずらたまごいりはっぽうさい もやしとちくわのちゅうかあえ	 にんじん もやし	ごはん さとう あぶら 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 ちくわ	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	606 736	1.9 2.2

※ () 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「もやしとにらのナムル」です。



「もやしとにらのナムル」

《材料は 4 人分 () 内は切り方》

もやし (3cm) 1 袋

にら (3cm) 1/2 わ

いりごま 小さじ 1

しょうゆ 小さじ 1 強

ごま油 小さじ 1 弱

《作り方》

- ①もやしとにらをよく洗う。
- ②いりごまを、すりばちですっておく。
- ③沸騰した湯で、もやしを約 2 分ゆで、水に入れて冷まし、すぐに取り出す。
- ④にらも同じようにゆで、水に入れて取り出す。
- ⑤もやしとにらの水気をしぼり、3 cm に切る。
- ⑥ボウルにしょうゆ・ごま油を混ぜ、もやしとにらを入れて混ぜ、最後に②のごまを加える。

