



学校給食献立予定表

今月は、春のいづきを感じる献立です。

令和8年3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	廿日市市内産 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		
2・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 料理力の献立	ごはん さとう じゃがいも	牛乳 あぶらあげ ハム かつおぶし わかめ	にんじん ごぼう ほしいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ なのはな たまねぎ だいこん さやいんげん	508 621	3.6 4.4
3・火	ミニツイストパン 牛乳 しょうゆラーメン カラフルサラダ おいおいデザート(中学校)	卒業お祝い献立	パン(さとう バター) ちゅうかめん べにばなあぶら さとう こめこ さとう みずあめ あぶら	牛乳 ぶたにく まぐろのみずに だいちのこな とうにゅう	にんじん もやし たまねぎ ねぎ にんにく コーン だいこん キャベツ いちご	685 998	3.5 4.8
4・水	ごはん 牛乳 にくどうふ だいこんとわかめのすのもの	給食食べようデー	ごはん ふ さとう	牛乳 ぎゅうにく やきどうふ わかめ かまぼこ しらすぼし	たまねぎ えのきたけ しらたき ★にんじん ごぼう ねぎ だいこん	545 650	1.6 2.0
5・木	セルフドライカレーサンド 牛乳 ワンタンスープ		パン ワンタンのかわ でんぷん じゃがいも	牛乳 だいち ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なましいたけ チンゲンサイ	587 718	3.1 4.0
6・金	ひじきごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ ながいもじる		ごはん さとう しろごま ごまあぶら こむぎこ あぶら でんぷん ながいも	牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ あおのり ちくわ とうふ	ごぼう たけのこ にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	603 731	3.8 4.4
9・月	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかふうにこみ もやしのナムル		ごはん さとう でんぷん あぶら しろごま ごまあぶら	牛乳 とりにく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ しめじ しょうが チンゲンサイ もやし こまつな	593 769	2.0 2.4
10・火	ごはん 牛乳 とりにくのごまだれやき わけぎのぬた(広島県東部特産物) きんぴらごぼう	特産物の日	ごはん さとう あぶら しろごま	牛乳 とりにく ちくわ しろみそ ぶたにく あぶらあげ	わけぎ ほうれんそう はくさい ごぼう にんじん しめじ こんにゃく さやいんげん	604 735	1.6 2.0
11・水	おやこどんぶり 牛乳 こまつなのおひたし	卵除去食 料理力の献立	ごはん さとう	牛乳 とりにく たまご わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こまつな もやし	560 689	2.0 2.5
12・木	こくとうパン 牛乳 しろみぎかなのパンこやき こふきいも やさしいスープ		パン(くろざとう) オリーブあぶら パンこ あぶら じゃがいも	牛乳 ホキ ぶたにく	パセリ えのきたけ たまねぎ にんじん キャベツ にんにく	569 703	2.5 3.1
13・金	ごはん 牛乳 じゃがいもとだいちのそばろに もずくとかまぼこのあえもの		ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく だいち なまあげ 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 もやし	564 679	1.2 1.6
16・月	ごはん 牛乳 さわらのこみやき はくさいのこんぶあえ とうふとわかめのみそじる		ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 さわら こんぶ とうふ みそ わかめ	はくさい たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ	526 631	1.9 2.6
17・火	パンパン 牛乳 スパゲティナポリタン ひじきとツナのマリネ		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 ひじき まぐろのみずに	(パン) たまねぎ にんじん しめじ トマト(缶) こまつな にんにく	590 766	2.7 3.6
18・水	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ キャベツのゆかりあえ はるさめのちゅうかふうスープ おいおいデザート(小学校)	卒業お祝い献立	ごはん でんぷん あぶら はるさめ こめこ さとう みずあめ あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく だいちのこな とうにゅう	にんにく しょうが キャベツ ゆかり にんじん たまねぎ もやし いちご	749 789	2.2 2.7
19・木	はいがパン 牛乳 じゃがいものクリームに キャベツとハムのサラダ いりこ	食育の日	パン(はいが さとう バター) じゃがいも あぶら こめこ べにばなあぶら さとう オリーブあぶら	牛乳 とりにく こなチーズ しろいんげんまめのペースト ハム かえりいりこ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく だいこん キャベツ	595 752	2.9 3.8
23・月	ごはん 牛乳 とりにくとやさいのみそいため こまつなのごまあえ		ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら しろごま	牛乳 とりにく 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 こまつな もやし しょうが	557 671	1.6 2.2
24・火	みんなde たべよ!! ビーフカレーライス 牛乳 はるキャベツのサラダ		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 ぎゅうにく しらすぼし	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ だいこん コーン	573 706	1.8 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。今月は「すまし汁」です。

料理力の献立
レシピ紹介

「すまし汁」

《材料は4人分()内は切り方》

- 豆腐(さいの目切り)..... 1/2丁
- しめじ(小房に分ける)..... 1/3パック
- ねぎ(小口切り)..... 2本
- 昆布..... 10×15cm
- かつお節..... ひとつかみ
- うす口しょうゆ..... 大さじ1強
- 酒..... 小さじ2
- 水..... 800ml

《作り方》

- ①昆布とかつお節でだしをとる。
- ②だし汁にしめじ、豆腐を入れて煮る。
- ③調味料を入れる。
- ④ねぎを入れる。

