



学校給食献立予定表

こんげつ
 今月は
 はる あじ かお かん こんだて
 春(味と香り)を感じる献立です。

平成30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	廿日市内産 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	脂質 (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) 646 (中) 820	基準値 (小) 19.7 (中) 25.1
10・火	ごはん 牛乳 ししやものすやき きりぼしだいこんのサラダ さつまじる		ごはん あぶら ごまあぶら さとう さつまいも	牛乳 ししやも とりにく ロースハム みそ	きりぼしだいこん ねぎ にんじん だいこん しめじ こまつな ほししいたけ	(小) 613 (中) 739	15.1 17.4
11・水	ごはん 牛乳 へかなべ(廿日市市) ほうれんそうのくるみあえ あまなつみかん		ごはん さとう くるみ しろごま ねりごま	牛乳 あさり やきどうふ	たまねぎ ごぼう しらたき ねぎ もやし キャベツ にんじん ほうれんそう あまなつみかん	620 753	15.3 17.7
12・木	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ひじきのマリネ		パン さとう じゃがいも べにばなあぶら	牛乳 だいず ぶたにく ひじき ちくわ	たまねぎ にんじん にんにく こまつな	569 716	16.7 19.9
13・金	おやこどんぶり 牛乳 はるキャベツのあまざるあえ		ごはん さとう しろごま	牛乳 とりにく たまご わかめ かまぼこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ	583 705	12.8 14.3
16・月	ごはん 牛乳 さわらのたつたあげ こまつなのあえもの みそしる		ごはん でんぶん あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	牛乳 さわら とうふ みそ しらすぼし	こまつな にんじん コーン えのきたけ たまねぎ ねぎ	646 779	19.4 22.4
17・火	コッペパン 牛乳 わふうスパゲティ だいこんとツナのごまマヨネーズ		パン スパゲティ あぶら [マヨネーズ] しろごま さとう	牛乳 ベーコン えび まぐろのみずに	たまねぎ にんじん まいたけ しめじ だいこん にんにく	610 778	25.0 30.3
18・水	ごはん 牛乳 こおりどうふのもの ほうれんそうとだいずのおひたし いちご		ごはん さとう あぶら	牛乳 とりにく わかめ こおりどうふ うずらたまご だいず かつおぶし	にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ ねぎ ほうれんそう もやし いちご	604 731	14.9 17.5
19・木	はいがパン 牛乳 はるやさいのクリームに かみかみサラダ いりこ		パン(はいが さとう バター) じゃがいも さとう バター しろごま こむぎこ アーモンド べにばなあぶら	牛乳 ベーコン なまクリーム しろいんげんまめのペースト ロースハム しらすぼし かえりいりこ	たまねぎ さやいんげん にんじん グリーンアスパラガス コーン キャベツ	682 864	27.8 34.3
20・金	ごはん 牛乳 ぎゅうにくとなまあげのいためもの ごぼうのごしきごまあえ		ごはん あぶら さとう ごまあぶら ねりごま しろごま くらごま	牛乳 ぎゅうにく なまあげ	たけのこ にんじん たまねぎ にんにく しょうが ごぼう こまつな コーン	589 708	16.3 18.9
23・月	ごはん 牛乳 チキンなんばん てづくりタルタルソース そえやさい マカロニスープ		ごはん あぶら さとう こむぎこ でんぶん マヨネーズ マカロニ	牛乳 とりにく たまご ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ えのきたけ にんにく チンゲンサイ	748 928	25.5 30.9
24・火	ごはん 牛乳 うまに もやしとわかめのすのもの		ごはん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく なまあげ わかめ かまぼこ	にんじん こんにゃく さやいんげん にら もやし	591 713	13.1 14.7
25・水	ふきごはん 牛乳 さばのてりやき とうふじる		ごはん さとう あぶら でんぶん しろごま	牛乳 とりにく あぶらあげ さば とうふ もずく	ふき にんじん ごぼう みつば たまねぎ えのきたけ ねぎ	623 774	18.9 23.4
26・木	バターパン 牛乳 チリコンカン アスパラガスのサラダ ヨーグルト		パン(マーガリン) さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく きんときまめ まぐろのみずに ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく グリーンアスパラガス トマト(缶) キャベツ	650 804	22.7 26.7
27・金	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかふうにごみ ばんさんすう		ごはん しろごま さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	牛乳 ぶたにく とうふ ロースハム	にんじん たまねぎ チンゲンサイ なましいたけ さやいんげん しょうが キャベツ コーン	645 788	17.6 20.9

※ () 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。
 ※ エネルギーと脂質の基準値及び摂取量を表示しています。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、念のため家で一度食べさせておくなど、ご配慮ください。

廿日市学校給食センターがめざす食育目標

- はぐくもう 健康を守る 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
- ちよう食を 食べる習慣 つけましょう

4月の献立より レシピ紹介

「アスパラガスのサラダ」

旬の「アスパラガス」を使ったサラダです。シャキシャキとした独特の歯ごたえが楽しめます。

<材料は4人分()内は切り方>

- グリーンアスパラガス(2cm) ... 60g (2~3本)
- ゆで塩 ... 適量
- キャベツ(5mm) ... 130g (葉1~2枚)
- ゆで塩 ... 適量
- にんじん(せん切り) ... 30g (1/5本)
- まぐろ水煮 ... 40g
- 酒 ... 適量
- 紅花油 ... 小さじ2
- 三温糖 ... 小さじ1
- 酢 ... 小さじ2
- 塩・こしょう ... 少々

<作り方>

- ①グリーンアスパラガスは茎と穂先に分けて塩ゆでし、冷ましておく。
- ②キャベツは塩ゆで、にんじんはゆでて冷ましておく。
- ③まぐろの水煮は酒をふって煎ったあと、冷ましておく。
- ④②と①の茎を④のドレッシングで和えた後、①の穂先、③の順に入れて和える。