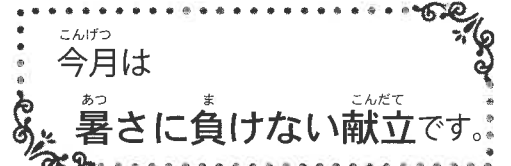




学校給食献立予定表



平成30年7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 廿日市市産 しょうやまてい 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	しつ 脂質 (グラム)
			黄(き) おもに熱(ちから)のもとになる	赤(あか) おもに体(からだ)をつくる	緑(みどり) おもに体(からだ)の調子を整える		
						基準値 (小) 646 (中) 820	基準値 (小) 19.7 (中) 25.1
2月	ごはん 牛乳 さばのしおやき きゅうりのピリッと ごもくきんぴら		ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま	牛乳 さば ぶたにく さつまあげ	きゅうり とうがらし ごぼう ほししいたけ にんじん こんにゃく ピーマン	(小) 627 (中) 777	18.5 23.0
3火	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろに キャベツのピーナッツあえ		ごはん じゃがいも さとう ピーナッツ しろごま ねりごま	牛乳 とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ こまつな コーン	637 772	17.0 19.8
4水	たこめし 牛乳 ちくわのゆかりあげ なすのみそしる		ごはん さとう こむぎこ でんぷん あぶら ながいも ふ	牛乳 たこ あぶらあげ ちくわ みそ	ごぼう にんじん みつば ゆかり たまねぎ なす ねぎ	630 803	16.5 19.8
5木	コッペパン みかんジュース しろいんげんまめのクリームに コーンとえだまめのサラダ		パン こむぎこ じゃがいも べにばなあぶら さとう バター	牛乳 しろいんげんまめ とりにく しらすばし こなチーズ しろいんげんまめのペースト	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ パセリ にんにく コーン きゅうり みかんジュース	578 743	11.8 16.0
☆ 6金	ちらしずし 牛乳 たなばたじる ひじきとだいたいのごまあえ		ごはん(さとう) そうめん さとう しろごま [マヨネーズ]	牛乳 えび とうふ ひじき あぶらあげ だいたい	ごぼう みつば たまねぎ まいたけ オクラ あかたまねぎ ★にんじん こまつな	644 782	18.3 21.1
9月	ごはん 牛乳 とうふのカレーいため ピーマンのナムル		ごはん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 とうふ とりにく たまご しらすばし	にんじん たまねぎ キャベツ いら ピーマン もやし	620 753	20.3 24.1
10火	ロールパン 牛乳 スパゲティナポリタン ごぼうときんときまめのマリネ		パン(さとう バター) さとう しろごま オリーブあぶら ごまあぶら スパゲティ べにばなあぶら	(たまご) 牛乳 ベーコン きんときまめ まぐろのみずに	たまねぎ にんじん トマト(缶) マッシュルーム(缶) ごぼう こまつな パセリ にんにく	670 866	23.5 29.1
♡ 11水	ごはん 牛乳 こいわしのからあげ(広島県) ほうれんそうとしめじのおかかあえ とうがんじる		ごはん さとう でんぷん あぶら	牛乳 こいわし とうふ ちくわ かつおぶし こんぶ とりにく あぶらあげ	しめじ もやし ほうれんそう ねぎ とうがん にんじん	651 792	20.3 24.2
12木	コッペパン 牛乳 ラタトゥイユ かみかみサラダ		パン あぶら アーモンド しろごま べにばなあぶら さとう	牛乳 ベーコン ロースハム しらすばし	なす ズッキーニ トマト さやいんげん にんにく たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	593 751	25.8 31.6
13金	ピビンバ 牛乳 とうふのちゅうかスープ れいとうみかん		ごはん ごまあぶら しろごま さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 ぎゅうにく とうふ ぶたにく	もやし こまつな にんにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ みかん	626 766	15.2 17.5
17火	シシジュシー 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくのすのもの		ごはん さとう ごまあぶら あぶら しろごま	牛乳 ぶたにく もずく こんぶ あぶらあげ ちくわ とうふ まぐろのみずに	ごぼう ねぎ きゅうり もやし たまねぎ いら にんじん にながり ほししいたけ	566 692	16.2 19.0
18水	おやこどんぶり 牛乳 ほうれんそうとだいたいのおひたし アイスクリーム		ごはん さとう アイスクリーム	牛乳 とりにく たまご だいたい わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん なましいたけ みつば ほうれんそう キャベツ	668 815	18.1 21.5
♡ 19木	はいがパン 牛乳 とりにくのカレーあげ やさしいスープ いりこ		パン(はいが さとう バター) こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも	牛乳 かえりいりこ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ えのきたけ チンゲンサイ	653 824	24.3 29.5

※ () 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。

7月の献立より レシピ紹介 「ラタトゥイユ」

《作り方・()は切り方》

- ①さやいんげん(2cm幅)は、さっとゆでておく。
- ②トマトは、湯むきして、サイコロに切る。
- ③釜に菜種油を入れて熱し、にんにく(みじん切り)を香りがでるまで炒める。
- ④ベーコン(1cm幅)を入れて炒める。
- ⑤玉ねぎ(拍子切り)を入れて炒め、なす(いちよう切り1cm)・ズッキーニ(いちよう切り1cm)を入れて、1/3量の塩をふって炒める。
- ⑥鶏がらスープ(冷)を入れて、②のトマト・残りの塩・こしょうを入れる。
- ⑦①のさやいんげんを入れる。

なつやさい 夏野菜を 食べよう

7月の献立より レシピ紹介 「豆腐のカレー炒め」

《作り方・()は切り方》

- ①豆腐はつぶして水気をよくきっておく。
- ②鶏ひき肉に酒をまぶしておく。
- ③卵に塩を混ぜ、菜種油を熱した釜に入れ、いり卵を作っておく。
- ④菜種油を熱し、②の鶏ひき肉を炒め、にんじん(せん切り)・玉ねぎ(スライス)・キャベツ(2cm幅)を入れて炒める。
- ⑤カレー粉をふり入れて炒める。
- ⑥①の豆腐を加え、三温糖・塩・しょうゆを入れて炒める。
- ⑦④から(2cm)を加え、③を加えて炒める。

この夏、子どもと一緒に料理を作ってみてください。「食」への関心が深まりますよ。