



学校給食献立予定表

令和元年9月

廿日市市立廿日市学校給食センター

今月は 食欲をそそる献立です。

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		
3・火	ドライカレー 牛乳 トマトのサラダ れいとうみかん		ごはん(むぎ) バター さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく だいず ロースハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん ほしぶどう パセリ にんにく キャベツ トマト コーン みかん	(小) 683 (中) 837	17.5 20.5
4・水	ちゅうかどんぶり 牛乳 わかめのごまあぶらいため フライドポテト		ごはん ごまあぶら さとう でんぷん しろうごま じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく いか えび うずらたまご わかめ しらすばし	ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが	659 817	19.0 23.5
5・木	セルフツナサンド 牛乳 パンプキンスープ なし		パン バター こむぎこ [マヨネーズ]	牛乳 まぐろのみずに ベーコン なまクリーム しろいんげんまめのペースト	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ セロリ パセリ なし	675 845	28.0 34.1
6・金	きざみこんぶごはん 牛乳 もやしのくるみあえ とうふじる		ごはん さとう ごまあぶら しろうごま ながいも くるみ ねりごま	牛乳 とりにく あぶらあげ こんぶ とうふ ちくわ	にんじん しめじ たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし ほうれんそう	620 767	19.7 23.5
9・月	ごはん 牛乳 ぶたにくとなすのみそいため ひじきとこまつなのマリネ		ごはん あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ しろうごま ひじき まぐろのみずに	しょうが なす ビーマン たまねぎ にんじん こまつな	584 703	15.4 17.8
10・火	ミニコッペパン 牛乳 ごもくひやしちゅうか キャベツとコーンのいためもの		パン ちゅうかめん さとう ごまあぶら あぶら	牛乳 たまご ロースハム ベーコン	もやし きゅうり にんじん ほししいたけ キャベツ コーン	644 823	17.2 20.5
11・水	ごはん 牛乳 ちくぜんに ごぼうのごしきごまあえ ヨーグルト		ごはん じゃがいも さとう ねりごま しろうごま くるごま	牛乳 とりにく なまあげ さつまあげ ちくわ ヨーグルト	さやいんげん ★にんじん こんにゃく れんこん なましいたけ ごぼう こまつな	675 800	18.0 19.9
12・木	コッペパン 牛乳 チリコンカン きりぼしだいこんのサラダ		パン しろうごま さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく きんときまめ しらすばし ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) きりぼしだいこん ほうれんそう コーン	576 722	16.4 19.0
13・金	ごはん 牛乳 いかのカレーあげ つきみじる ぶどう		ごはん でんぷん あぶら しらたまだんご	牛乳 いか あぶらあげ	にんじん とうがん たまねぎ ねぎ ぶどう	636 771	15.3 17.6
17・火	あなごめし(廿日市市) 牛乳 こまつなとしめじのおかかあえ みそしる		ごはん じゃがいも さとう さとう	牛乳 あなご とうふ みそ かまぼこ かつおぶし	まいたけ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しめじ キャベツ	578 695	13.2 15.0
18・水	ごはん 牛乳 いりどうふ もやしとにらのナムル		ごはん あぶら さとう しろうごま ごまあぶら	牛乳 とうふ とりにく ひじき たまご わかめ しらすばし	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ もやし にら	612 742	19.7 23.2
19・木	はいがパン みかんジュース しろいんげんまめとかぼちゃのクリームシチュー 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 バター こむぎこ アーモンド しろうごま 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 しろいんげんまめ ベーコン なまクリーム しらすばし かえりいりこ	みかんジュース たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ キャベツ	698 901	22.3 28.9
20・金	ごはん 牛乳 マーボーなす ばんさんすう		ごはん さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ しろうごま	牛乳 ぶたにく あかみそ ロースハム	なす たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが とうがらし きゅうり	603 729	13.9 15.7
24・火	コッペパン 牛乳 やぎうどん フルーツしらたま		パン うどん ごまあぶら しらたまだんご さとう	牛乳 ぶたにく ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし ビーマン みかん(缶) バイナップル(缶) なつみかん(缶)	642 811	15.6 18.1
25・水	ごはん 牛乳 いわしのかばやき だいこんおろし こおりどうふのもの		ごはん あぶら でんぷん さとう しろうごま	牛乳 いわし こおりどうふ とりにく	だいこん こんにゃく にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ さやいんげん	721 880	21.8 26.0
26・木	コッペパン 牛乳 とりにくのごまだれやき キャベツのゆかりあえ もずくとえのきたけのスープ		パン さとう あぶら しろうごま ながいも ごまあぶら	牛乳 とりにく もずく	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ ゆかり	562 703	20.6 24.7
27・金	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろに こまつなとだいずのおひたし		ごはん じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく さつまあげ なまあげ だいず わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく こまつな もやし	601 720	12.4 13.9
30・月	ごはん 牛乳 チンジャオロウスー トマトとレタスのスープ		ごはん あぶら さとう でんぷん	牛乳 ぎゅうにく たまご ベーコン	にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン しろうごま しょうが にんにく トマト レタス パセリ	585 704	15.8 18.1

※ () 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。

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・中学生のみなさんに、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。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」

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と3/5
 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、お湯を切り、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、3cm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。

