



学校給食献立予定表

今月は
春のいぶきを感じる献立です。

令和2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		
			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	エネルギー 基準値 (小) 659 (中) 830	脂質 基準値 (小) 18.3 (中) 23.1
2・月	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき こうはくなます かきたまじる おいおいデザート(中学校)	おこめ	ごはん あぶら さとう でんぶん しろごま こむぎこ さとう あぶら みずあめ	牛乳 ぶり たまご もずく とうふ たまご 牛乳 クリーム	だいこん にんじん たまねぎ まいたけ ねぎ	(小) 669 (中) 932	21.8 33.4
3・火	ちらしずし 牛乳 なのはなあえ あかだし	ほうれんそう	ごはん(さとう) さとう じゃがいも ふ	牛乳 えび ロースハム かつおぶし あぶらあげ みそ あかみそ	★にんじん れんこん ほしいたけ みつば ほうれんそう キャベツ なのはな コーン えのきたけ たまねぎ ねぎ	619 742	12.7 14.0
4・水	ごはん 牛乳 ごもくに わかめともやしのもの	もやし	ごはん さといも さとう あぶら しろごま	牛乳 だいち とりにく さつまあげ ちくわ わかめ	にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん もやし こまつな	571 687	12.2 13.7
5・木	セルフドッグ 牛乳 じゃがいものスープ ネーブル	にんじん	パン あぶら さとう バター じゃがいも	牛乳 あらびきポークウィンナー なまクリーム	にんじん マッシュルーム(缶) たまねぎ パセリ セロリ ネーブル	683 878	28.4 36.1
6・金	ごはん 牛乳 しろみぎかなのすぶたふう ほうれんそうとアーモンドのあえもの	ほうれんそう	ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう アーモンド しろごま ねりごま	牛乳 キングクリップ わかめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	588 711	16.3 19.2
9・月	チャーハン 牛乳 こまつなとごぼうのいろどりあえ とうふとたまねぎのスープ	ねぎ	ごはん あぶら ごまあぶら ねりごま しろごま くるごま さとう でんぶん	牛乳 しらすぼし たまご ちくわ とうふ ぶたにく もずく	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう こまつな コーン チンゲンサイ	579 710	17.0 19.8
10・火	チーズパン 牛乳 スパゲティミートソース きんときまめのマリネ	にんじん	パン(さとう バター) スパゲティ こむぎこ ごまあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 (チーズ たまご) ぶたにく ぎゅうにく きんときまめ まぐろのみずに	たまねぎ にんじん パセリ トマト(缶) キャベツ	720 959	19.0 24.2
11・水	ごはん 牛乳 こいわしのからあげ わけぎのぬた(広島県東部特産物) ごもくきんぴら	にんじん	ごはん でんぶん あぶら さとう しろごま	牛乳 こいわし ちくわ しろみそ さつまあげ	わけぎ ほうれんそう はくさい ごぼう にんじん ほしいたけ こんにゃく さやいんげん	656 797	19.5 23.1
12・木	コッペパン 牛乳 しろいんげんまめのクリームシチュー ナッツサラダ りんご	ごまつな	パン じゃがいも バター こむぎこ アーモンド べにばなあぶら さとう	牛乳 しろいんげんまめ しろいんげんまめのペースト ベーコン こなチーズ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ にんにく キャベツ こまつな りんご	702 878	26.2 32.1
13・金	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	ほうれんそう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ かまぼこ しらすぼし	にんじん たまねぎ はくさい エリンギ しょうが チンゲンサイ ほうれんそう もやし	611 738	16.8 19.7
16・月	カレーライス 牛乳 はるキャベツのサラダ	にんじん	ごはん(むぎ) じゃがいも こむぎこ はちみつ あぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが キャベツ コーン	676 821	13.8 15.5
17・火	ごはん 牛乳 くるみとごまのあまから なまあげとやさいのみそいため ひじきとだいちのマリネ	ほうれんそう	ごはん さとう でんぶん あぶら べにばなあぶら くるみ しろごま	牛乳 とりにく なまあげ あかみそ ひじき だいち	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが ほうれんそう	708 863	23.9 28.9
18・水	ごはん 牛乳 さわらのたつたあげ はくさいのこんぶあえ すましじる おいおいデザート(小学校)	にんじん	ごはん さとう でんぶん あぶら こむぎこ さとう あぶら みずあめ	牛乳 さわら こんぶ とうふ たまご 牛乳 クリーム	はくさい たまねぎ まいたけ みつば にんじん	728 717	26.6 21.3
19・木	はいがパン 牛乳 おこのみやき やさいスープ いりこ	にんじん	パン(はいが さとう バター) ながいも こむぎこ あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく いか たまご かつおぶし あおのり ベーコン かえりいりこ	キャベツ ねぎ たまねぎ えのきたけ にんじん チンゲンサイ にんにく	688 871	20.7 25.0
23・月	ごはん 牛乳 だいこんとじゃがいものそばろに こまつなのおひたし	なましいたけ	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 とりにく かつおぶし わかめ	だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん なましいたけ しらたき こまつな えのきたけ	579 702	14.6 16.6
24・火	ロールパン 牛乳 やさそば フルーツのヨーグルトあえ	もやし	パン(さとう バター) ちゅうかめん ごまあぶら	牛乳 (たまご) ぶたにく ちくわ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし みかん(缶) もも(缶) りんご	711 902	19.6 23.5

※ () 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, 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。

「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

《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。