



学校給食献立予定表

令和2年4月

廿日市市立廿日市学校給食センター

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。

日・曜	こんだてめい	はつかいち しなさいさん 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)	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		
						きじゅんち 基準値 (小) 660 (中) 830	きじゅんち 基準値 (小) 18.3 (中) 23.1
10・金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのすのもの あまなつみかん		ごはん じゃがいも さとう しろうごま ごまあぶら	牛乳 とりにく なまあげ さつまあげ ロースハム	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん こんにゃく ほうれんそう きりぼしだいこん あまなつみかん	(小) 640 (中) 775	14.5 16.6
13・月	ごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ グリーンポテト もずくじる		ごはん でんぶん あぶら じゃがいも たまふ ながいも	牛乳 とりにく もずく	にんにく しょうが パセリ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	601 728	13.0 14.6
14・火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう		ごはん さとう はるさめ でんぶん あぶら ごまあぶら しろうごま	牛乳 とうふ みそ ぎゅうにく ぶたにく ロースハム たまご	たまねぎ にんじん なましいたけ ねぎ にんにく しょうが こまつな	655 793	17.5 20.5
15・水	ごはん 牛乳 ぶりのカレーやき みつばのおひたし くきわかめのきんぴら		ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろうごま こむぎこ	牛乳 ぶり あぶらあげ さつまあげ くきわかめ ぶたにく	みつば こんにゃく もやし ごぼう にんじん たけのこ	664 826	22.6 28.8
16・木	ツイストパン 牛乳 チキンピーンズ ツナサラダ		パン(さとう パター) じゃがいも さとう しろうごま あぶら べにばなあぶら	牛乳 とりにく だいず まぐろのみずに	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく だいこん ほうれんそう	647 814	23.1 28.2
17・金	ごはん 牛乳 へかなべ(廿日市市) キャベツのあまずあえ ヨーグルト		ごはん さとう さとう しろうごま	牛乳 あさり やき豆腐 しらすぼし ヨーグルト	たまねぎ ごぼう コーン しらたき もやし ねぎ キャベツ こまつな にんじん	636 753	14.8 16.2
20・月	おやこどんぶり 牛乳 だいこんとピーナッツのあえもの いちご		ごはん さとう しろうごま ピーナッツ ごまあぶら ねりごま	牛乳 とりにく たまご かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ だいこん みずな いちご	633 766	17.9 20.9
21・火	ミニコッペパン 牛乳 みそラーメン ひじきとこまつなのごまあえ		パン ちゅうかめん さとう しろうごま	牛乳 ぶたにく みそ ひじき まぐろのみずに	にんじん もやし コーン たまねぎ チンゲンサイ にんにく きくらげ こまつな	680 870	15.4 18.2
22・水	もぶりごはん(大竹市) 牛乳 ちくわのごまあげ さわにわん		ごはん さとう あぶら ながいも しろうごま こむぎこ でんぶん	牛乳 あぶらあげ くろまめ ちくわ	にんじん ごぼう みつば えのきたけ だいこん ふき ほししいたけ	600 742	16.6 19.3
23・木	コッペパン 牛乳 はるやさいのクリームに コーンサラダ		パン じゃがいも パター こむぎこ さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン しらすぼし しろいんげんまめ ロースハム なまクリーム	たまねぎ にんじん みずな グリーンアスパラガス コーン さやいんげん キャベツ	657 826	24.5 30.2
24・金	ごはん 牛乳 さわらのしおやき ほうれんそうとしめじのおかかあえ みそじる		ごはん あぶら さとう	牛乳 さわら みそ こんぶ かつおぶし あぶらあげ とうふ わかめ	ほうれんそう もやし しめじ まいたけ なましいたけ ねぎ たまねぎ にんじん	595 732	16.3 19.7
27・月	ハヤシライス 牛乳 ごぼうのマリネ		ごはん(むぎ) じゃがいも しろうごま さとう パター べにばなあぶら こむぎこ ごまあぶら	牛乳 ぎゅうにく まぐろのみずに	たまねぎ にんにく にんじん ごぼう こまつな パセリ	665 823	15.9 18.2
28・火	ごはん 牛乳 だいずいりいそに もやしとにらのナムル		ごはん じゃがいも あぶら さとう しろうごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく だいず ひじき さつまあげ わかめ しらすぼし ちくわ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん もやし にら	614 746	14.9 17.0
30・木	コッペパン 牛乳 とりにくのワインに かみかみサラダ りんご		パン アーモンド しろうごま さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 しらすぼし とりにく ロースハム	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ マッシュルーム(餅) パセリ コーン グリーンアスパラガス りんご	595 748	21.1 25.1

※ () 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, ~~~~~ 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『中学校卒業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。今年度も、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「みそ汁」のレシピを紹介します。

「料理力の献立」 レシピ紹介

《材料は4人分》
ほうれん草.....1袋
(小松菜やみつばなど青菜なら何でも良い)
しょうゆ.....小さじ2 2/5
かつお節.....少々

「青菜のおひたし」

《作り方》
①ほうれん草は根もとを広げるようにして、流水で洗う。次に、ボール等に水をためながら、水の中でふって洗い、水がにごらなくなるまで、3回くらい洗う。
②なべに湯をわかし、ふっとうしたら根もとから入れ、2〜3分ゆでる。
③水に入れて熱をとり、すぐに取り出す。
④根もとをそろえ、軽くしぼり、長さ4〜5cmに切る。器に盛り、しょうゆをかけて、かつお節をのせる。

「料理力の献立」 レシピ紹介

《材料は4人分 () 内は切り方》
だいこん (いちよう切り5mm) ...中5cm
にんじん (いちよう切り5mm) ...1/5本
油揚げ (たんざく切り) ...1枚
ねぎ (小口切り)1本
煮干し.....小12尾
水.....600mL+200mL (蒸発分)
みそ.....40g

「みそ汁」

《作り方》
①油揚げはザルに入れ、熱湯をかけて油抜きする。
②煮干しでだしをとる。
③だし汁の中には、にんじん・だいこんを入れて煮る。
④油揚げを入れる。
⑤だし汁で溶いたみそを入れる。
⑥ねぎを入れ、火を消す。