

学校給食献立予定表

令和2年6月

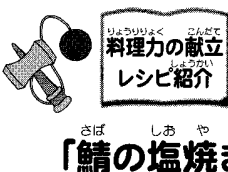
廿日市市立廿日市学校給食センター

こんげつ
今日は
は ぐち けんこう かんが こんだて
歯・口の健康を考えた献立です。

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 しょう やてい 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	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) 659 (中) 830	きじゅんち 基準値 (小) 18.3 (中) 23.1
1・月	パインパン 牛乳 ヨーグルト ナッツとこごかな		パン [アーモンド・かぼちゃのたね・ごま]	牛乳 ヨーグルト [カタクチワシ]	(パイン)	583	17.7
2・火	コーンパン 牛乳 いちごゼリー まめによるこぶ		パン(さとう・バター) [さとう]	牛乳(たまご) [だいず・こんぶ]	(コーン) [いちご]	542	14.8
3・水	こくとうパン 牛乳 みかんゼリー ゴマなしミニフィッシュ		パン(くろざとう) [さとう・みずあめ]	牛乳 [カタクチワシ]	[みかん]	509	13.1
4・木	ツイストパン 牛乳 ももゼリー ナッツとこごかな		パン(さとう・バター) [さとう・みずあめ] [アーモンド・かぼちゃのたね・ごま]	牛乳 [カタクチワシ]	[もも]	555	18.9
5・金	チーズパン 牛乳 ぶどうゼリー まめによるこぶ		パン(さとう・バター) [さとう・みずあめ]	牛乳(たまご・チーズ) [だいず・こんぶ]	[ぶどう]	581	18.6
8・月	サンライズ 牛乳 みかんゼリー ゴマなしミニフィッシュ		パン(さとう) [さとう・みずあめ]	牛乳(たまご) [カタクチワシ]	[みかん]	577	17.6
9・火	ロールパン 牛乳 いちごゼリー ナッツとこごかな		パン(さとう・バター) [さとう] [アーモンド・かぼちゃのたね・ごま]	牛乳(たまご) [カタクチワシ]	[いちご]	564	18.6
10・水	はいがパン 牛乳 ぶどうゼリー まめによるこぶ		パン(はいが・さとう) [さとう・みずあめ]	牛乳 [だいず・こんぶ]	[ぶどう]	519	14.2
11・木	リッチパン 牛乳 ももゼリー ゴマなしミニフィッシュ		パン(さとう・バター) [さとう・みずあめ]	牛乳(たまご) [カタクチワシ]	[もも]	539	15.9
12・金	レーズンパン 牛乳 ヨーグルト ナッツとこごかな		パン [アーモンド・かぼちゃのたね・ごま]	牛乳 ヨーグルト [カタクチワシ]	(レーズン)	577	17.7
15・月	ごはん 牛乳(呉市) きゅうりとはるさめのすのもの れいとうみかん	きょうどりょうり ひ 郷土料理の日	ごはん じゃがいも はるさめ さとう ごまあぶら	牛乳 ぎゅうにく すずばし かまぼこ もずく	たまねぎ しらたき きゅうり にんじん みかん	617	10.1
16・火	ごはん 牛乳(廿日市市) へかなべ(廿日市市) キャベツのあまずあえ	きょうどりょうり ひ 郷土料理の日	ごはん さとう しろごま	牛乳 あさり やき豆腐 しらすばし	たまねぎ ごぼう もやし しらたき ねぎ こまつな キャベツ にんじん コーン	571	11.6
17・水	ごはん 牛乳 すぶた ワンタンスープ		ごはん あぶら でんぶん さとう ワンタンのかわ	牛乳 ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん きくらげ ほししいたけ チンゲンサイ	634	18.5
18・木	コーンパン 牛乳 タンドリーチキン こまつなのスープ		パン(さとう・バター) あぶら	牛乳(たまご) とりにつく ヨーグルト ぶたにく	(コーン) たまねぎ にんじん こまつな しめじ ねぎ にんにく	626	23.5
19・金	むぎたつぷりドライカレー 牛乳 ひじきときゅうりのごまマヨネーズ	しょうくいく ひ 食育の日	ごはん(むぎ) バター さとう しろごま [マヨネーズ]	牛乳 ぎゅうにく ひじき まぐろのみずに	たまねぎ にんじん コーン ほしぶどう さやいんげん にんにく きゅうり	636	18.6
22・月	ふわふわどんぶり 牛乳 やさしいのピーナツあえ		ごはん さとう でんぶん ピーナツ しろごま ねりごま	牛乳 とうふ ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ なましいたけ しょうが ねぎ キャベツ こまつな コーン	618	16.9
23・火	コッペパン 牛乳 ピーフンのごもくいため フルーツしらたま		パン ピーフン ごまあぶら あぶら さとう しらたまだんご	牛乳 ぶたにく えび	にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが たけのこ なつみかん(缶) パイナップル(缶) もも(缶)	609	14.8
24・水	ごはん 牛乳 さばのしおやき もずくじる	りょうりよく こんだて 料理力の献立	ごはん さとう あぶら じゃがいも	牛乳 さば もずく あぶらあげ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	579	17.4
25・木	バターパン 牛乳 マカロニのクリームに かみかみサラダ		パン(マーガリン) マカロニ さとう じゃがいも バター こむぎこ アーモンド しろごま べにばなあぶら	牛乳 とりにつく こなチーズ ロースハム しらすばし	にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく コーン きゅうり キャベツ	701	25.9
26・金	ごはん 牛乳 こいわしのからあげ(広島県沿岸部) にらたまじる	きょうどりょうり ひ 郷土料理の日	ごはん さとう あぶら でんぶん じゃがいも	牛乳 こいわし たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ にら	623	19.8
29・月	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかふうにこみ もやしとわかめのすのもの		ごはん さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ なましいたけ さやいんげん しょうが もやし こまつな	593	14.9
30・火	ごはん 牛乳 チンジャオロース はるさめとやさしいのスープ		ごはん さとう あぶら でんぶん じゃがいも はるさめ	牛乳 ぎゅうにく	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが ばんにく しめじ チンゲンサイ しろねぎ	559	10.8

※ () 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「鯖の塩焼き」です。



《材料は4人分()内は切り方》
しお ひとき
塩さば(一切れ80g).....4切れ(320g)
だいこん
大根おろし
だいこん
大根(すりおろす).....約4cm(160g)
しょうゆ.....少々

《作り方》
① 熱した魚焼き器に魚を皮を上にしてのせて焼く。
② うら返してうら面も焼く。
③ 皿に盛り付け、大根おろしを手前に盛る。

