

学校給食献立予定表

令和2年9月

廿日市市立廿日市学校給食センター

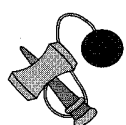
こんげつ
今月は
しよくよく
食欲をそそる献立です。
こんだて

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) 659 (中) 830	きじゅんち 基準値 (小) 18.3 (中) 23.1
1・火	ミニコッペパン 牛乳 だいずうどん きりぼしだいこんのサラダ		パン うどん さとう ごまあぶら	牛乳 だいず かまぼこ あぶらあげ まぐろのみずに	にんじん たまねぎ なましいたけ ねぎ しめじ きりぼしだいこん きゅうり	(小) 597 (中) 803	16.2 21.7
2・水	ごはん 牛乳 うまに はるさめのすのもの		ごはん じゃがいも あぶら さとう はるさめ	牛乳 とりにく なまあげ さつまあげ しらすばし わかめ	にんじん しめじ こんにゃく さやいんげん こまつな	610 790	13.3 17.5
3・木	コッペパン 牛乳 チリコンカン キャベツサラダ		パン べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく きんときまめ ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) パセリ コーン キャベツ きゅうり	592 785	19.6 25.8
4・金	ごはん 牛乳 しろみぎかなのすぶたふう とうがんのスープ		ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 キングクリップ とりにく あぶらあげ とうふ	たまねぎ にんじん とうがん えのきたけ しめじ ねぎ	626 812	17.6 22.9
7・月	ごはん 牛乳 マーボーなす こまつなのナムル		ごはん あぶら でんぷん しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あかみそ みそ わかめ ちくわ しらすばし	なす ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが こまつな もやし	612 796	19.1 25.0
8・火	てづくりチキンカレー 牛乳 えだまめのマリネ		ごはん(むぎ) じゃがいも バター こむぎこ はちみつ あぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく ヨーグルト かまぼこ	たまねぎ ★にんじん セロリ にんにく しょうが りんご えだまめ キャベツ	686 889	14.3 18.8
9・水	ごはん 牛乳 ちくわのゆかりあげ きんぴらごぼう		ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう しろごま	牛乳 ちくわ ぶたにく さつまあげ	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	613 809	15.7 20.6
10・木	セルフツナサンド みかんジュース パンプキンスープ		パン [マヨネーズ] じゃがいも バター こむぎこ	まぐろのみずに ベーコン しろいんげんまめのペースト なまクリーム 牛乳	みかんジュース キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ セロリ パセリ	612 757	20.5 24.9
11・金	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさしいみそいため ひじきときんときまめのサラダ		ごはん さとう でんぷん あぶら べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ ひじき きんときまめ	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん なましいたけ しょうが こまつな	630 820	17.3 22.3
14・月	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかに もやしとにらのナムル		ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん しろごま	牛乳 とりにく なまあげ わかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ さやいんげん もやし にら	635 826	19.5 25.4
15・火	コッペパン 牛乳 やきそば ひじきのマリネ		パン ちゅうかめん ごまあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく さつまあげ ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ こまつな	600 809	18.8 25.3
16・水	ごはん 牛乳 ししゃものいそべあげ とうふじる		ごはん こむぎこ でんぷん あぶら	牛乳 ししゃも あおのり とうふ わかめ あぶらあげ	にんじん たまねぎ なましいたけ ねぎ	580 754	17.1 22.4
17・木	コッペパン 牛乳 チキンピーンズ フルーツのヨーグルトあえ		パン じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく みかん(缶) なつみかん(缶) パイナップル(缶)	595 789	15.9 21.1
18・金	ごはん 牛乳 とうふのカレーいため コーンサラダ		ごはん あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 とうふ とりにく たまご まぐろのみずに しらすばし	にんじん たまねぎ キャベツ にら コーン こまつな えだまめ	588 761	17.3 22.8
23・水	あなごめし 牛乳 もやしとわかめのすのもの みそする		ごはん さとう じゃがいも しろごま	牛乳 あなご とうふ あぶらあげ みそ わかめ ちくわ しらすばし	しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ もやし	576 751	15.5 20.3
24・木	ロールパン 牛乳 とりにくのケチャップソース ピーンズスープ		パン(さとう バター) でんぷん あぶら さとう	牛乳 (たまご) とりにく しろいんげんまめ ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん チンゲンサイ	645 860	22.1 29.2
25・金	ごはん 牛乳 よしのに こまつなのごまあえ		ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごまあぶら しろごま	牛乳 とりにく さつまあげ まぐろのみずに わかめ しらすばし	にんじん こんにゃく さやいんげん なましいたけ キャベツ こまつな	568 736	11.6 15.3
28・月	ごはん 牛乳 あじのしおやき だいこんおろし こんにゃくのおかか		ごはん あぶら さとう	牛乳 あじ なまあげ さつまあげ とりにく かつおぶし	だいこん こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん	576 760	14.2 19.0
29・火	ぶたどん 牛乳 こまつなとしめじのおひたし		ごはん(むぎ) あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あかみそ しらすばし かつおぶし	ごぼう しらたき たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが こまつな しめじ もやし	579 750	12.0 15.6
30・水	ごはん 牛乳 かつおのたつたあげ きのこじる		ごはん こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも	牛乳 かつお とうふ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが にんじん まいたけ なめこ えのきたけ みつば	642 837	18.5 24.1

※()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・廿日市市の学校給食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ね。今月は「ごま和え」です。

「ごま和え」



料理力の献立
レシピ紹介

季節の葉物野菜を使って簡単に作ることができます。
今月の給食のごま和えは小松菜を使用しています。旬の野菜を使ったごま和えを、作ってみてください。

《材料は4人分()内は切り方》
ほうれん草(4〜5cm)……200g
いりごま……………大さじ1と1/3
さとう……………小さじ2と2/5
しょうゆ……………大さじ1と小さじ1

《作り方》
①ほうれん草は、ゆでて水にとり、冷ます。
②根元をそろえて軽くしぼり、4〜5cmに切り、もう一度絞る。
③すりばちでごまをすり、さとう、しょうゆを加えてよく混ぜる。
④②を加えて混ぜ、味がなじんだら、皿に盛る。

