



学校給食献立予定表

今月は
魚のおいしさを知る献立です。

令和3年2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	はつかいちしなさいん 廿日市市内産 しょうよてい 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		
						基準値 (小) 659 (中) 830	基準値 (小) 18.3 (中) 23.1
1・月	しずかにたべようくわいえっとどん 牛乳 ちくわのかりかりやき	にんじん ねぎ	ごはん さといも でんぶん マヨネーズ パンこ あぶら さとう	牛乳 ギゆうにく ちくわ しらすばし かつおぶし	たまねぎ ねぎ はくさい にんじん	(小) 669 (中) 854	19.6 25.6
2・火	リッチパン 牛乳 わふうスパゲティ れんこんのマリネ	こまつな にんじん	パン(さとう パター) スパゲティ あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳(たまご) えび ロースハム	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ にんにく れんこん こまつな	611 828	20.3 27.3
3・水	ごはん 牛乳 いわしのしおやき さつまじる ココアだいず	にんじん ねぎ	ごはん あぶら さつまいも くろざとう	牛乳 いわし ぶたにく みそ だいず	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	617 779	15.6 19.2
4・木	ツイストパン 牛乳 ふゆやさいのクリームシチュー ひじきのサラダ	ほうれんそう にんじん	パン(さとう パター) じゃがいも パター こむぎこ さとう べにばなあぶら	牛乳 しろいんげんまめのペースト ベーコン こなチーズ ひじき まぐろのみずに	にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー にんにく ほうれんそう	668 884	26.9 35.6
5・金	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかに ばんさんすう	こまつな にんじん	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら しろごま	牛乳 とりにく なまあげ ロースハム	★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 こまつな コーン	660 859	19.2 25.2
8・月	ごはん 牛乳 いりどうふ ほうれんそうのおひたし チーズ	ねぎ ほうれんそう にんじん	ごはん あぶら さとう	牛乳 とうふ とりにく ひじき たまご わかめ かつおぶし チーズ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし	591 769	18.3 24.0
9・火	ごはん 牛乳 広島和牛のスペシャルサイコロステーキ グリーンポテト マカロニスープ	にんじん	ごはん あぶら さとう じゃがいも マカロニ	牛乳 ギゆうにく ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん しめじ チンゲンサイ にんにく	644 839	18.6 24.4
10・水	ごはん 牛乳 ぶりとだいこんのもの ごぼうのごしきごまあえ	こまつな にんじん	ごはん あぶら さとう ねりごま しろごま くろごま	牛乳 ぶり なまあげ	しょうが にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん ごぼう こまつな コーン	635 825	19.2 25.3
12・金	ごはん 牛乳 ニジマスのからあげ(廿日市市) キャベツのこんぶあえ あったかじる	ねぎ にんじん	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さといも	牛乳 ニジマス こんぶ とうふ	キャベツ にんじん はくさい だいこん しょうが ねぎ	615 795	19.1 24.8
15・月	ごはん 牛乳 ゆきけし(庄原市) ちくざあえ てづくりふりかけ	ほうれんそう にんじん ねぎ	ごはん しらたまだんご さとう あぶら しろごま	牛乳 とりにく かまぼこ たまご しらすばし かつおぶし あおのり	ごぼう えのきたけ しゅんぎく ねぎ はくさい ほうれんそう にんじん ほししいたけ	605 780	12.2 15.7
16・火	ロールパン 牛乳 きつねうどん フルーツのヨーグルトあえ	なまいたけ にんじん	パン (さとう パター) うどん	牛乳(たまご) とりにく ちくわ あぶらあげ ヨーグルト	たまねぎ しめじ なましいたけ にんじん みかん(缶) バイナッブル(缶) もも(缶)	636 867	16.9 22.8
17・水	ごはん 牛乳 さばのカレーやき チーズポテト もずくじる	にんじん ねぎ	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも	牛乳 さば チーズ とうふ もずく	パセリ たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	625 780	19.0 22.9
18・木	パインパン 牛乳 しろいんげんまめのトマトに ブロッコリーのサラダ	にんじん	パン オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 しろいんげんまめ ベーコン	(パイン) たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) ブロッコリー キャベツ コーン	679 894	23.1 30.2
19・金	むぎたっぷりごはん 牛乳 こおりどうふのもの きりぼしだいこんのごまずあえ いりこ	こまつな にんじん	ごはん(むぎ) あぶら さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 こおりどうふ ぶたにく ちくわ かえりいりこ	にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん こまつな	604 780	13.8 18.0
22・月	きざみこんぶごはん 牛乳 ししゃものいそべあげ とうふじる	にんじん ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら ながいも	牛乳 とりにく こんぶ ししゃも あおのり とうふ	ごぼう にんじん えのきたけ たまねぎ しめじ ねぎ	567 734	16.0 21.4
24・水	パワーをつくれ!スタミナがんとずんぶり 牛乳 おたからはっけんじる ひろしまレモンのパンナコッタ	ねぎ こまつな あさり	ごはん さとう さつまいも みずあめ さとう あぶら	牛乳 がんず とうにゅう しらすばし たまご あさり あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぎ レモン キャベツ こまつな はくさい なましいたけ だいこん	646 825	15.4 20.0
25・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 さとう パター じゃがいも	牛乳 あらびきポークウインナー なまクリーム	にんじん エリンギ たまねぎ セロリ パセリ ネーブル	602 781	28.2 36.6
26・金	てづくりチキンカレーライス 牛乳 だいこんとハムのサラダ	にんじん	ごはん(むぎ) じゃがいも パター こむぎこ はちみつ あぶら しろごま べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく ヨーグルト ロースハム	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが りんご だいこん コーン	715 926	18.1 23.7

※ () 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「お宝甘けん汁」です。



「お宝甘けん汁」



《材料は4人分 () 内は切り方》

あさりのむきみ 40g
さつまいも(角切り) 中 1/2 本
大根(いちよう切り) 中 1/12 本
白菜(2cm幅) 大 1 枚
生しいたけ(1/2 8mm幅) 2 枚
油揚げ(1/3 5mm幅) 1/3 枚
こまつな 1/4 束
みそ 大さじ 2 と 1/2
酒 小さじ 1
水 600ml
昆布 5cm×5cm 2 枚

《作り方》

- ① 昆布でだしをとる。
- ② 油揚げは油抜きする。
- ③ だしに酒・あさりをいれ、さっとゆでて、網じゃくしを使って取り出しておく。
- ④ ③に大根を入れる。
- ⑤ 大根に火が通ったら、白菜、生しいたけを入れる。
- ⑥ さつまいもを入れる。
- ⑦ 取り出しておいたあさりと小松菜を入れる。
- ⑧ みそを溶きながら、入れる。

