



学校給食献立予定表

令和3年3月

廿日市市立廿日市学校給食センター

今月は
春のいぶきを感じる献立です。

日・曜	こんだてめい	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)	しつ 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		
1・月	ごはん 牛乳 にくどうふ こまつなとちくわのあえもの	なましいたけ こまつな	ごはん ふ さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく やきどうふ ちくわ わかめ	たまねぎ なましいたけ えのきたけ にんじん ねぎ こまつな もやし	(小) 571 (中) 737	12.9 16.8
2・火	ツイストパン 牛乳 ごぼうのスパゲティ フルーツしらたま	なましいたけ	パン(さとう バター) スパゲティ オリーブあぶら しらたまもち さとう	牛乳 ベーコン いか	たまねぎ にんじん ごぼう にんにく みかん(缶) パイナップル(缶) もも(缶)	596 824	20.3 27.5
3・水	ちらしずし 牛乳 なのはなあえ とうふのあかだし	ほうれんそう	ごはん(さとう) さとう ながいも	牛乳 えび ロースハム かつおぶし とうふ わかめ あかみそ みそ	★にんじん れんこん みつば ほうれんそう キャベツ なばな コーン えのきたけ たまねぎ ねぎ	570 734	11.8 15.4
4・木	ロールパン 牛乳 しろいんげんまめのクリームシチュー ツナサラダ		パン(さとう バター) じゃがいも こむぎこ パター しろごま べにばなあぶら さとう	牛乳(たまご) しろいんげんまめ とりにく しろいんげんまめのペースト こなチーズ まぐろのみずに しらすばし	にんじん たまねぎ しめじ パセリ にんにく キャベツ	683 902	22.4 29.6
5・金	ごはん 牛乳 さわらのしおやき こうはくなます かきたまじる おいおいデザート(中学校)	ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぶん さとう こめこ みずあめ	牛乳 さわら しらすばし たまご もずく とうふ とうにゅう	だいこん にんじん たまねぎ はくさい ねぎ いちご	586 872	16.4 27.1
8・月	ハヤシライス 牛乳 ごぼうのサラダ でこぼん		ごはん じゃがいも パター さとう こむぎこ ごまあぶら べにばなあぶら しろごま	牛乳 ぎゅうにく まぐろのみずに	たまねぎ にんじん にんにく ごぼう だいこん でこぼん	715 924	17.9 23.1
9・火	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかふうにごみ ひじきとこまつなのごまあえ	なましいたけ こまつな	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん しろごま	牛乳 えび ベーコン とうふ ひじき まぐろのみずに	にんじん たまねぎ はくさい なましいたけ しょうが にら こまつな	568 740	14.4 19.0
10・水	ごはん 牛乳 なまあげとやさいのみそいため だいこんのナムル	ほうれんそう	ごはん さとう でんぶん あぶら しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが だいこん ほうれんそう	605 786	16.6 21.7
11・木	てりやきチキンバーガー 牛乳 やさいスープ		パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	牛乳 とりにく チーズ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく	615 798	22.4 29.2
12・金	ごはん 牛乳 ごもくまめ もやしとわかめのすのもの	こまつな もやし	ごはん じゃがいも さとう あぶら	牛乳 だいず なまあげ こんぶ わかめ ちくわ しらすばし	にんじん こんにゃく れんこん さやいんげん こまつな もやし	602 780	13.2 17.1
15・月	ごはん 牛乳 だいこんとじゃがいものそぼろに もやしとあぶらあげのあえもの	なましいたけ	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 とりにく さつまあげ あぶらあげ	だいこん たまねぎ さやいんげん なましいたけ しらたき もやし にら	583 760	13.4 17.5
16・火	ミニコッペパン 牛乳 カレーうどん こまつなとだいずのおひたし	こまつな	パン うどん ごまあぶら じゃがいも でんぶん さとう	牛乳 とりにく だいず わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな	577 743	14.0 18.7
17・水	ごはん 牛乳 ぶりのみそがらめ 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)	ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぶん ながいも さとう こめこ みずあめ	牛乳 ぶり しろみそ こんぶ とうふ とうにゅう	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ いちご	684 763	21.7 22.1
18・木	こくとうパン 牛乳 ポークビーンズ はるキャベツのサラダ		パン(くろざとう) じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく だいず しらすばし	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく キャベツ コーン	619 822	17.3 22.7
19・金	むぎたっぷりごはん 牛乳 てづくりオムレツ はるさめスープ いりこ	ほうれんそう	ごはん(むぎ) じゃがいも あぶら はるさめ	牛乳 たまご ベーコン チーズ なまクリーム いりこ とりにく	たまねぎ パセリ にんじん しめじ ほうれんそう にんにく	669 865	21.0 27.6
22・月	とりそぼろごはん 牛乳 こまつなのごまあえ とんじる	こまつな ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら しろごま	牛乳 とりにく かまぼこ わかめ しらすばし ぶたにく なまあげ みそ	コーン たけのこ にんじん みつば キャベツ こまつな だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	594 773	17.0 22.0
23・火	ごはん 牛乳 わけぎのぬた(広島県東部特産物) ごもくきんぴら 郷土料理の日 特産物の日	ほうれんそう	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 ぶたにく 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 ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	660 857	19.3 25.2
24・水	ごはん 牛乳 マーボーどうふ もやしのナムル	なましいたけ ねぎ	ごはん さとう でんぶん しろごま ごまあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく みそ わかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが なましいたけ もやし にら	627 814	18.5 24.0

※ () 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およ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「五目豆」です。

「五目豆」

《材料は4人分()内は切り方》

- 大豆(乾).....60g
- れんこん(1cm角).....40g
- ごぼう(1cm角).....40g
- 干しいたけ(1cm角).....2.5枚
- にんじん(1cm角).....40g
- こんにゃく(1cm角).....40g
- 昆布(1cm角).....7cm角
- かつお節.....20g
- 水.....320ml
- さとう.....12g
- しょうゆ.....16ml
- みりん.....12ml

《作り方》

- ①大豆は前日に洗って、6~7倍の水につけ、一晩おいてもどす。
- ②もどした大豆は汁ごと中火にかけ、煮立ったらアクをとり、さし水をしながらい豆がやわらかくなるまで1時間ほど煮る。
- ③かつお節でだしをとる。
- ④干しいたけは水につけてもどし、こんにゃくはゆでてアクめきをす。
- ⑤なべにれんこん、ごぼう、干しいたけ、こんぶを入れ、だし汁を入れて煮る。
- ⑥ごぼうがやわらかくなったら、にんじん、こんにゃく、大豆を入れ、分量の1/3のさとうを加えて煮る。
- ⑦にんにくに火が通ったら、残りのさとうを加えてしばらく煮込み、しょうゆ、みりんを加えて味をととのえ、煮汁がなくなるまで煮る。

