



学校給食献立予定表



令和3年4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 しないなさん 廿日市市内産 しょうやうてい 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
12・月	ごはん 牛乳 はっぼうさい はるさめのすのもの あまなつみかん		ごはん ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ	牛乳 ぶたにく いか うずらたまご しらすぼし かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しめじ しょうが こまつな あまなつみかん	(小) 603 (中) 780	13.2 17.4
13・火	コッペパン 牛乳 やきそば フルーツのヨーグルトあえ		パン ちゅうかめん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく さつまあげ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし みかん(缶) パイ(缶) もも(缶)	645 854	16.9 22.4
14・水	もぶりごはん(大竹市) 牛乳 ちくわのごまあげ ふきのさわにわん		ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぷん ながいも しろごま しろごま	牛乳 あぶらあげ くろまめ ちくわ	ごぼう ほししいたけ みつば にんじん まいたけ だいこん ふき	598 776	16.6 21.5
15・木	ツイストパン 牛乳 はるやさいのクリームに キャベツとツナのサラダ		パン(さとう バター) さとう じゃがいも バター こむぎこ べにばなあぶら	牛乳 ベーコン なまクリーム まぐろのみずに しろいんげんまめのペースト	にんじん たまねぎ さやいんげん アスパラガス にんにく キャベツ だいこん	656 870	27.4 36.2
16・金	おやこどんぶり 牛乳 ほうれんそうとだいずのおひたし		ごはん さとう	牛乳 とりにく たまご だいず かつおぶし	たまねぎ にんじん なましいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	605 786	15.3 20.0
19・月	むぎたっぷりごはん 牛乳 うまに はるキャベツのあまずあえ いりこ		ごはん(むぎ) じゃがいも あぶら しろごま さとう	牛乳 とりにく なまあげ さつまあげ かまぼこ かえりいりこ	にんじん しめじ こんにゃく さやいんげん キャベツ コーン	644 830	14.7 19.2
20・火	ごはん 牛乳 すきやきふう こまつなのくるみあえ		ごはん さとう くるみ しろごま ねりごま	牛乳 ぶたにく やきどうふ	たまねぎ ごぼう しらたき もやし ねぎ キャベツ にんじん こまつな	591 767	16.1 21.0
21・水	ごはん 牛乳 さわらのたつたあげ とうふのすましじる		ごはん さとう でんぷん あぶら こむぎこ じゃがいも ながいも	牛乳 さわら とうふ	にんじん えのきたけ ねぎ	642 833	18.7 24.6
22・木	コッペパン 牛乳 チリコンカン アスパラガスのサラダ		パン さとう べにばなあぶら	牛乳 ぎゅうにく きんときまめ まぐろのみずに	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) アスパラガス キャベツ パセリ	579 771	18.8 24.8
23・金	ごはん 牛乳 チャプチェ わかめスープ		ごはん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら しろごま じゃがいも	牛乳 ぶたにく わかめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	581 755	12.0 15.9
26・月	ごはん 牛乳 さばのしおやき だいこんおろし けんちんじる		ごはん あぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも	牛乳 さば とうふ	だいこん ごぼう はくさい しめじ にんじん ねぎ	612 764	17.4 20.8
27・火	ミニコッペパン 牛乳 みそラーメン ひじきとほうれんそうのごまあえ		パン ちゅうかめん さとう しろごま	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 ほししいたけ にんにく ほうれんそう	590 818	13.9 18.8
28・水	ごはん 牛乳 だいずいりいそに きりぼしだいこんとにらのすのもの		ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 だいず しらすぼし とりにく ひじき ちくわ さつまあげ	こんにゃく にんじん ごぼう たまねぎ にら きりぼしだいこん	621 809	13.6 17.7
30・金	てづくりシーフードカレーライス 牛乳 はるだいこんとハムのサラダ		ごはん(むぎ) しろごま さとう あぶら バター べにばなあぶら こむぎこ じゃがいも はちみつ	牛乳 いか えび ヨーグルト ロースハム	たまねぎ にんじん セロリ りんご にんにく しょうが だいこん コーン キャベツ	676 875	17.2 22.6

※()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、ご配慮をお願いいたします。



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「青菜のおひたし」と「粉ふきいも」のレシピを紹介します。

「青菜のおひたし」

《作り方》

①ほうれん草は根元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、水の中で濁らなくなるまで(3回くらい)ふり洗いする。

②鍋に湯を沸かし、ふつとうしたら根元から入れ、2〜3分ゆでる。

③冷水にとってあら熱をとり、すぐに取り出す。

④根元をそろえて軽くしぼり、長さ4〜5cmに切る。器に盛り、醤油をかけてかつお節をのせる。

「粉ふきいも」

《作り方》

①じゃがいもは皮をむいて角切りにし、水に10分ほどつけておく。(芽や緑になった部分は取り除く。)

②じゃがいもを鍋に入れ、いもががぶるまで水を入れる。

③やわらかくなるまでゆでる。

④じゃがいもをざるにあげて湯を捨てる。

⑤じゃがいもを鍋にもどして、弱火にかけ、鍋をゆすって粉を吹くまで水分を飛ばす。

⑥塩、こしょうをして味をととのえる。