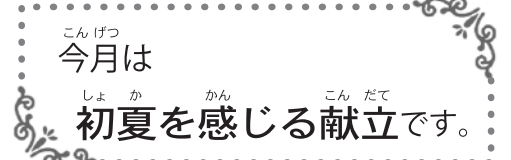




学校給食献立予定表



令和 3 年 5 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 		
6・木	コッペパン 牛乳 とりにくのケチャップソース キャベツのレモンあえ やさいスープ		パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ パセリ キャベツ レモン しめじ にんじん チンゲンサイ にんにく	(小) 577 (中) 766	18.0 23.8
7・金	ごはん 牛乳 ごもくまめ みつばのおひたし	りょうりりよく こんだて 料理力の献立	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 かつおぶし	にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん みつば ほうれんそう もやし	585 756	13.0 16.8
10・月	たけのこごはん 牛乳 ししゃものすやき きんぴらごぼう	りょうりりよく こんだて 料理力の献立	ごはん さとう あぶら	牛乳 ししゃも ぶたにく さつまあげ	たけのこ にんじん みつば ごぼう ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	554 722	13.9 18.3
11・火	ロールパン 牛乳 だいずうどん (江田島市) ひじきとこまつなのごまあえ	きょうどりょうり ひ 郷土料理の日	パン (さとう バター) うどん さとう しろごま	牛乳 (たまご) だいず かまぼこ あぶらあげ ひじき まぐろのみずに	にんじん たまねぎ なましいたけ ねぎ こまつな	631 860	17.9 24.1
12・水	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろに キャベツのすのもの	きゅうしよくた 給食食べようデイ	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 とりにく なまあげ ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ	612 791	14.1 18.3
13・木	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうとツナのサラダ		パン じゃがいも さとう ごまあぶら べにばなあぶら しろごま	牛乳 ぶたにく しろいんげんまめ まぐろのみずに	たまねぎ にんじん にんにく ごぼう こまつな	608 808	17.4 22.6
14・金	ごはん 牛乳 かつおのたつたあげ だいこんのあまずあえ もずくじる		ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう	牛乳 かつお とうふ もずく あぶらあげ	にんにく しょうが だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	626 814	17.8 23.1
17・月	もぶりごはん (広島県沿岸部) 牛乳 もやしとかまぼこのすのもの だんごじる	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 しらたまもち	牛乳 あぶらあげ こんぶ しらすばし かまぼこ しろみそ みそ	にんじん ごぼう みつば もやし いら だいこん たまねぎ ねぎ しめじ	551 716	11.8 15.4
18・火	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう かきたまじる		ごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう	牛乳 とりにく たまご もずく とうふ	ごぼう えだまめ たまねぎ にんじん	597 777	16.4 21.4
19・水	むぎたつぷりごはん 牛乳 わかたけに きりぼしだいこんのごますあえ いりこ	しょくいく り 食育の日	ごはん (むぎ) じゃがいも あぶら さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく わかめ さつまあげ ロースハム かえりいりこ	たけのこ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん こまつな コーン	613 789	14.0 18.1
20・木	コッペパン 牛乳 しろいんげんまめのクリームシチュー アスパラガスのマリネ		パン じゃがいも バター こむぎこ べにばなあぶら さとう	牛乳 しろいんげんまめ ベーコン 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	にんじん たまねぎ しめじ パセリ にんにく アスパラガス キャベツ	675 892	25.3 33.3
21・金	ごはん 牛乳 あじのてりやき きのめあえ こんさいじる		ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	牛乳 あじ ちくわ しろみそ とうふ	たけのこ ほうれんそう きのめ ごぼう だいこん えのきたけ にんじん ねぎ	596 752	12.9 16.4
24・月	ごはん 牛乳 いかのあまからあげ グリーンポテト みそしる		ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも ふ	牛乳 いか とうふ わかめ みそ	パセリ えのきたけ たまねぎ	653 850	15.4 20.2
25・火	コッペパン 牛乳 しんごぼうのスパゲティ フルーツしらたま		パン 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	まいたけ たまねぎ にんじん ごぼう にんにく みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶)	652 864	19.6 25.8
26・水	ごはん 牛乳 とりにくのおろしソース ゆでキャベツ とうふじる		ごはん あぶら さとう	牛乳 とりにく とうふ わかめ あぶらあげ	だいこん にんじん しょうが キャベツ たまねぎ なましいたけ ねぎ	571 742	14.8 19.3
27・木	セルフツナサンド 牛乳 ミネストローネ メロン		パン [マヨネーズ] じゃがいも	牛乳 まぐろのみずに しろいんげんまめ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト(缶) メロン	622 792	24.8 30.3
28・金	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのみそいため しんたまねぎのマリネ		ごはん さとう でんぶん あぶら べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ こんぶ	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 きゅうり	603 785	16.7 21.6
31・月	てづくりチキンカレーライス 牛乳 キャベツとコーンのサラダ		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 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 コーン キャベツ こまつな	669 867	14.2 18.7

- ※ () 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「きんぴらごぼう」です。



りょうりりよく こんだて
料理力の献立
レシピ紹介

「きんぴらごぼう」

《材料は 4 人分 () 内は切り方》

ごぼう (ささがき) 1/2 本 (160g)
にんじん (せん切り) 1/2 本 (80g)
れんこん (いちよう切り 2mm) 1/2 節 (60g)
こんにゃく (短冊切り) 1/3 枚 (80g)

あぶら 大さじ 1 と 1/3
さとう 大さじ 1 と 1/3
しょうゆ 大さじ 1 と 1/2
みず 20mL

《作り方》

- ①こんにゃくはゆでて、アク抜きをする。
- ②フライパンに油を熱し、よく水気をきったごぼうを入れて、2〜3分いためる。
- ③ごぼうに火が通ったらにんじん・れんこん・こんにゃくをいためる。
- ④さとう・しょうゆ・みずを加えて、汁気がなくなるまでいためる。
- ⑤器に盛りつける。

