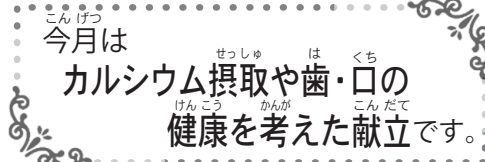




学校給食献立予定表



令和3年6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 しないきん 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		
1・火	ごはん 牛乳 ちくぜんに こまつなとしめじのおひたし	なましいたけ こまつな	ごはん ジャがいも さとう	牛乳 とりにく なまあげ かつおぶし	さやいんげん にんじん こんにゃく ごぼう なましいたけ こまつな しめじ もやし	551 717	11.7 15.2
2・水	ふわふわどんぶり 牛乳 コーンとえだまめのサラダ	たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぶん べにばなあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく たまご だいず	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ コーン きゅうり えだまめ	633 809	19.0 24.6
3・木	コッペパン 牛乳 じゃがいものクリームに かみかみサラダ	たまねぎ ほうれんそう	パン ジャがいも バター こむぎこ アーモンド しろごま べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく こなチーズ ロースハム しらすぼし	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ にんにく ほうれんそう キャベツ	616 818	21.7 28.8
4・金	ごはん 牛乳 ししゃものいそべあげ ふのみそしる	たまねぎ	ごはん ジャがいも こむぎこ でんぶん あぶら ふ	牛乳 みそ ししゃも あおのり とうふ わかめ	にんじん えのきたけ たまねぎ	597 775	15.8 20.9
7・月	ごはん 牛乳 くれのにくじゃが(呉市) きりぼしだいこんのすのもの	なましいたけ たまねぎ	ごはん ジャがいも さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 きゅうにく ロースハム	たまねぎ しらたき きりぼしだいこん こまつな にんじん	599 776	11.7 15.4
8・火	リッチパン 牛乳 しおやきそば フルーツのヨーグルトあえ	たまねぎ ねぎ	パン(さとう バター) ちゅうかめん ごまあぶら	牛乳 (たまご) 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 もやし ねぎ しろねぎ にんにく みかん(缶)パインアップル(缶)もも(缶)	595 826	17.7 24.4
9・水	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ とうふのあかだし	たまねぎ ほうれんそう	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら ながいも	牛乳 とりにく とうふ わかめ あかみそ みそ	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん えのきたけ たまねぎ	644 833	17.8 23.2
10・木	コッペパン みかんジュース しろいんげんまめのトマトに アスパラガスのサラダ	たまねぎ	パン オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	しろいんげんまめ ベーコン 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 みかんジュース	569 733	14.3 18.6
11・金	ごはん 牛乳 さけのしおやき にらたまじる	たまねぎ	ごはん あぶら じゃがいも でんぶん	牛乳 さけ たまご とうふ	にんじん たまねぎ しめじ にら	560 734	14.1 18.6
14・月	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかふうにくこみ ばんさんすう	なましいたけ たまねぎ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ しろごま	牛乳 えび ベーコン とうふ ロースハム	にんじん たまねぎ キャベツ なましいたけ しょうが にら きゅうり コーン	599 779	16.4 21.6
15・火	ごはん 牛乳 たちうおのたつたあげ まいたけのみそしる	まいたけ たまねぎ	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら	牛乳 たちうお わかめ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが まいたけ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	676 877	24.9 32.4
16・水	とりそぼろごはん 牛乳 ながいものすましじる	こまつな たまねぎ	ごはん さとう ながいも	牛乳 とりにく とうふ	えだまめ たけのこ にんじん みつば こまつな えのきたけ ねぎ	506 659	13.6 17.9
17・木	コッペパン 牛乳 マーマレードチキン しんたまねぎのスープ	たまねぎ	パン あぶら マーマレード さとう	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく しょうが レタス にんじん えのきたけ チンゲンサイ たまねぎ	520 695	18.2 24.0
18・金	ごはん 牛乳 よしのに もやしとわかめのすのもの	なましいたけ こまつな	ごはん ジャがいも さとう でんぶん あぶら しろごま	牛乳 とりにく さつまあげ わかめ ちくわ	にんじん こんにゃく さやいんげん なましいたけ こまつな もやし	572 744	11.2 14.8
21・月	ごはん 牛乳 マーボーどうふ もやしのナムル	たまねぎ ほうれんそう なましいたけ	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 しろねぎ にんにく しょうが なましいたけ もやし ほうれんそう	619 805	17.9 23.3
22・火	コッペパン 牛乳 よしわのまいたけスパゲティ しらすサラダ	たまねぎ ねぎ まいたけ	パン スパゲティ あぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 ベーコン しらすぼし	たまねぎ にんじん ねぎ まいたけ しめじ にんにく だいこん みずな コーン	617 830	24.0 32.0
23・水	ごはん 牛乳 あじのこうみあげ ひじきのいために	たまねぎ ねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 あじ ひじき とりにく あぶらあげ	ねぎ しょうが にんにく えだまめ にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく	623 813	16.7 21.7
24・木	セルフハムサンド 牛乳 だいずとベーコンのカレーに	たまねぎ	パン [マヨネーズ] じゃがいも	牛乳 ロースハム だいず ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん	656 851	28.8 35.9
25・金	ごはん 牛乳 なまあげのそぼろに ほうれんそうのごまあえ	たまねぎ ほうれんそう	ごはん でんぶん ごまあぶら しろごま さとう	牛乳 とりにく なまあげ かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ しょうが キャベツ ほうれんそう	621 803	18.5 24.0
28・月	ハヤシライス 牛乳 ひじきのサラダ	たまねぎ こまつな	ごはん(むぎ) ジャがいも バター さとう こむぎこ べにばなあぶら	牛乳 きゅうにく ひじき まぐろのみずに	たまねぎ にんじん にんにく こまつな	637 827	14.8 19.3
29・火	ごはん 牛乳 さばのてりやき すましじる	たまねぎ ねぎ なましいたけ	ごはん あぶら さとう でんぶん	牛乳 さば とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ	604 783	18.9 24.6
30・水	ごはん 牛乳 ぶたにくとなすのみそいため じゃがいものすのもの(東広島市)	たまねぎ	ごはん あぶら さとう ジャがいも しろごま	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ しろみそ わかめ かまぼこ	しょうが なす ビーマン たまねぎ にんじん きゅうり	577 748	13.2 17.5

※()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、念のため家で一度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。今日は「ひじきのサラダ」です。



りょうりよく

料理力の献立

レシピ紹介

《材料は4人分()内は切り方》

ひじき ……………28g

にんじん(せん切り) …… 1/3本

さとう ……………大さじ2

しょうゆ ……………大さじ4弱

みりん ……………小さじ2

油 ……………小さじ2

ツナ(水煮缶) …… 60g

レモン汁 …… 小さじ2

小松菜(3cm長さ) ……1束

マヨネーズ ……大さじ3

ごま ……小さじ2強

《作り方》

① ひじきはさっと洗い、水につけて戻す。

② なべに油を熱して、にんじんをいため、ひじきをいため、さとう・しょうゆ・みりんを入れて煮る

③ ひじきが煮えたら、皿に広げるように入れて、冷ます。

④ 小松菜はゆでて切り、水気をしぼる。

⑤ ツナはほぐして、レモン汁をかける。(レモン汁がない場合は、なくてもよい)

⑥ ごまを炒って、する。

⑦ ③～⑤の材料をマヨネーズ、ごまであえる。