



学校給食献立予定表

こんげつ
今月は

あつ
暑さに

ま
負けない

こんだて
献立です。

令和3年7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 しなひさん 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)	しつ 脂質 (グラム)
			黄(き) ねつ ちら おもに熱や力のもとになる	赤(あか) からだ おもに体をつくる	緑(みどり) からだ ちようし ととの 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
1・木	コッペパン 牛乳 いかなつマリネ はるさめとやさいのスープ		パン でんぷん あぶら べにばなあぶら さとう じゃがいも はるさめ	牛乳 いか ぶたにく	たまねぎ トマト えだまめ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	(小) 607 (中) 803	20.4 26.9
2・金	ごはん 牛乳 こおりどうふのにももの きゅうりとわかめのすのもの	りょうりよく こんだて 料理力の献立	ごはん あぶら さとう しろごま	牛乳 こおりどうふ とりにく うずらたまご しらすばし ちくわ わかめ	ほししいたけ にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん きゅうり	612 793	15.9 20.8
5・月	ごはん 牛乳 ゴーヤーチャンプルー もずくのすのもの		ごはん あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 とうふ ぶたにく もずく かまぼこ しらすばし	もやし たまねぎ にんじん ゴーヤ にら ほししいたけ きゅうり	504 654	11.3 14.8
6・火	ミニコッペパン 牛乳 ジャージャーめん 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 さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく あかみそ ヨーグルト	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ みかん(缶)パインアップル(缶)なつみかん(缶)	656 896	16.3 22.1
7・水	ちらしずし 牛乳 たなばたじる	きゅうしよくた 給食食べようデイ	ごはん さとう	牛乳 うおそうめん えび とうふ	★にんじん ごぼう ほししいたけ みつば たまねぎ まいたけ オクラ	503 654	9.3 12.2
8・木	バターパン 牛乳 チキンピーンズ ツナサラダ	じゃがいも ほうれんそう にんにく	パン(マーガリン) じゃがいも さとう しろごま べにばなあぶら	牛乳 とりにく だいた ますろのみずに 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 ほうれんそう	630 838	22.7 30.0
9・金	たこめし(三原市) 牛乳 なすのみそしる	きょうどりょうり ひ 郷土料理の日	ごはん さとう ながいも ふ	牛乳 たこ あぶらあげ みそ わかめ	ごぼう にんじん みつば なす たまねぎ ねぎ	532 690	12.2 16.0
12・月	ごはん 牛乳 とうふのカレーいため ピーマンのナムル		ごはん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 とうふ とりにく たまご しらすばし	にんじん たまねぎ キャベツ にら ピーマン もやし にんじん	561 729	16.5 21.6
13・火	スタミナどんぶり 牛乳 えだまめとコーンのマリネ	とうがらし にんにく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま べにばなあぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく あかみそ	にんにく しょうが にんじん しめじ とうがらし にら たまねぎ キャベツ えだまめ コーン きゅうり	609 778	15.3 20.3
14・水	ごはん 牛乳 こいわしのからあげ(広島県沿岸部) とうがんじる	きょうどりょうり ひ 郷土料理の日	ごはん でんぷん あぶら こむぎこ	牛乳 こいわし とりにく あぶらあげ とうふ	とうがん にんじん ねぎ	631 817	20.4 26.6
15・木	ツイストパン みかんジュース ラタトゥイユ きんときまめのサラダ	にんにく ズッキーニ	パン(さとう バター) あぶら ごまあぶら さとう べにばなあぶら	ベーコン きんときまめ ロースハム しらすばし	みかんジュース なす ズッキーニ さやいんげん にんにく たまねぎ キャベツ にんじん コーン トマト	560 720	18.3 24.2
16・金	おやこどんぶり 牛乳 ほうれんそうとだいたのおひたし アイスクリーム	りょうりよく こんだて 料理力の献立	ごはん さとう アイスクリーム	牛乳 とりにく たまご だいた 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	658 855	17.6 23.0
19・月	なつやさいのドライカレー 牛乳 ひじきとこまつなごまマヨネーズ	しょういく ひ 食育の日	ごはん(むぎ) バター さとう しろごま [マヨネーズ]	牛乳 ぶたにく ひじき ロースハム	えだまめ たまねぎ なす にんじん パセリ にんにく こまつな	724 944	25.8 33.6

- ※ () 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みるなど、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「きゅうりとわかめの酢の物」です。



りょうりよく こんだて
料理力の献立
レシピ紹介

「きゅうりとわかめの酢の物」

《材料は4人分()内は切り方》

きゅうり(薄い輪切り).....中2本
ふり塩.....少々
乾燥わかめ(2～3cm).....4g
しらす干し.....20g
いりごま.....小さじ2

調味料

酢.....大さじ1と1/3
さとう.....大さじ1強
しょうゆ.....小さじ1と1/3
塩.....少々

《作り方》

- ①きゅうりは切った後、塩をして軽くもんでおく。
- ②わかめは水につけて戻した後2～3cmに切る。
- ③しらす干しはフライパンでいる。
- ④調味料を合わせ、水気を絞ったきゅうり、わかめ、しらす干し、ごまを和える。

