

学校給食献立予定表

令和4年1月

廿日市市立廿日市学校給食センター

今月は
行事食や郷土料理、世界の料理を
取り入れた献立です。

日・曜	こんだてめい	廿日市市産 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		
						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
7・金	こめこチキンカレーライス 牛乳 コールスローサラダ		ごはん ジャがいも さとう こめこ はちみつ あぶら べにばなあぶら	牛乳 とりにく ロースハム	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ	(小) 573 (中) 748	11.8 15.6
11・火	ミニコッペパン 牛乳 きつねうどん さんしょくあえ		パン うどん さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ えのきたけ しめじ にんじん ねぎ キャベツ こまつな コーン	568 770	14.7 19.9
12・水	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき こうはくなます ちゅうかうどうに		ごはん あぶら さとう でんぶん しらたまもち ごまあぶら	牛乳 ぶり しらすばし とりにく	だいこん にんじん ゆず たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	680 881	18.7 24.4
13・木	コッペパン 牛乳 ふゆやさいのこめコンチュー ごぼうのサラダ		パン ジャがいも バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 しろいんげんまめペースト こなチーズ ベーコン まぐろのみずに	★にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー にんにく ごぼう だいこん	617 818	23.6 31.1
14・金	ごはん 牛乳 なまあげとやさいのみそいため もやしとちくわのあえもの		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 ちくわ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが こまつな もやし	606 788	17.0 22.1
17・月	とりそぼろごはん 牛乳 キャベツとしめじのおかかあえ さつまじる		ごはん さつまいも さとう	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ みそ ちくわ かつおぶし	たけのこ にんじん コーン みつば ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし こまつな しめじ	596 776	15.0 19.7
18・火	ごはん 牛乳 はっばうさい ほうれんそうのナムル みかん		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 うずらたまご だいず こんぶ しらすばし	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ さやいんげん しめじ しょうが ほうれんそう もやし みかん	599 776	14.1 18.7
19・水	むぎたつぷりごはん 牛乳 ちくぜんに いりこ わふうサラダ		ごはん(むぎ) さといも さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく なまあげ ロースハム わかめ いりこ	さやいんげん にんじん こんにゃく れんこん ごぼう なまししいたけ だいこん もやし	595 771	15.1 19.5
20・木	コッペパン 牛乳 さわらのケチャップソース ゆでブロッコリー かぶのスープ		パン でんぶん あぶら さとう	牛乳 さわら ベーコン	たまねぎ パセリ ブロッコリー にんじん はくさい かぶ しめじ	604 803	25.1 33.1
21・金	ごはん 牛乳 ひじきのにもの こまつなごまあえ		ごはん ジャがいも さとう あぶら しろごま ねりごま	牛乳 だいず ぶたにく ひじき さつまあげ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ こまつな コーン	614 798	15.5 20.1
24・月	ごはん 牛乳 ベキングックふうチキン そえやさい はるさめとやさいのスープ		ごはん はちみつ ごまあぶら あぶら ジャがいも はるさめ	牛乳 とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	623 793	18.4 23.0
25・火	コッペパン 牛乳 ひろしまなづけスパゲティ だいこんとツナのサラダ		パン スパゲティ バター しろごま さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン まぐろのみずに	たまねぎ にんじん コーン しめじ ひろしまなづけ にんにく だいこん ほうれんそう	616 831	25.8 34.3
26・水	ふかがわめし(東京都) 牛乳 こまつなのおかかあえ かきたまじる		ごはん さとう でんぶん	牛乳 あさり あぶらあげ だいず かつおぶし たまご とうふ もずく	しょうが にんじん ごぼう ねぎ こまつな もやし たまねぎ はくさい	529 689	14.4 18.7
27・木	ツイストパン 牛乳 さけのきのクリームがけ ブイヤベース		パン(さとう バター) あぶら バター こめこ ジャがいも オリーブあぶら	牛乳 さけ こなチーズ えび いか ベーコン	たまねぎ しめじ まいたけ にんじん にんにく トマト(缶) セロリ パセリ	638 851	24.4 32.5
28・金	ごはん 牛乳 おでんふうに みつばのおひたし		ごはん ジャがいも さとう	牛乳 とりにく なまあげ さつまあげ かつおぶし	だいこん にんじん こんにゃく キャベツ ほうれんそう みつば	573 746	12.2 16.0
31・月	ごはん 牛乳 かきフライ(廿日市市) レモンふうみはくさい とうふのあかだし		ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ながいも	牛乳 かき とうふ わかめ みそ あかみそ	はくさい レモン たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	579 767	14.9 20.2

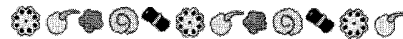
※()はパン・ごはんに入っている材料、[]は1食用小袋使用、—は冷凍食品および加工食品とその材料、〜は料理力の献立です。

※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、念のため家で一度食べさせておくなど、ご配慮ください。



1月24日から30日は
全国学校給食週間です！

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡市の忠愛小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を出したのがはじまりです。その後、戦争による食料不足で中断しましたが、戦後、外国からの食糧援助を受け、学校給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救うことができました。この日を記念して、「1月24日から30日」が全国学校給食週間となっています。

今年度は「行事食や郷土料理、世界の料理を味わおう」をテーマに献立を立てています。世界の料理は、今年度開催された東京オリンピックにちなんで東京都の郷土料理、2022年冬季オリンピック開催国の北京にちなんで中国料理、2023年パリオリンピックにちなんでフランス料理を取り入れています。

くわしくは、各クラスに
貼るメッセージを
みてね！



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「ひじきの煮物」です。



料理力の献立
レシピ紹介

「ひじきの煮物」

《材料は5人分()内は切り方》

ひじき 35g
にんじん(せん切り) 1/4本
ごぼう(せん切り) 1/7本
油揚げ(せん切り) 1枚
さとう 大さじ2
しょうゆ 大さじ1と1/3
みりん 小さじ1
油 小さじ2

《作り方》

- ① ひじきはさっと洗い水につけてもどす。
- ② 油揚げは油ぬきし、縦半分に切って、せん切りにする。
- ③ なべに油を熱し、ごぼう・にんじんをいため、ひじきをいためて、さとう・しょうゆ・みりんを加え煮る。
(こげそうな場合は水を少し入れる)
- ④ ひじきに味がついてきたら油揚げを入れる。

