



学校給食献立予定表

今月は
魚のおいしさを知る献立です。

令和 4年 2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 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)	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		
						基準値 (小) 659 (中) 830	基準値 (小) 18.3 (中) 23.1
1・火	ごはん 牛乳 ゆきけし ちぐさあえ てづくりふりかけ		ごはん しらたまもち さとう あぶら しろごま	牛乳 とりにく かまぼこ たまご しらすぼし かつおぶし あおのり	ごぼう えのきたけ しゅんぎく ねぎ はくさい ほうれんそう にんじん ほししいたけ	(小) 601	12.2
						(中) 779	15.7
						608	15.6
2・水	ごはん 牛乳 いわしのしおやき とんじる きなこだいず		ごはん あぶら さつまいも くろざとう	牛乳 いわし ぶたにく みそ だいず きなこ	ごぼう にんじん だいこん	771	19.2
						590	24.7
						753	30.3
3・木	セルフツナサンド 牛乳 あずきのミネストローネ		パン じゃがいも [マヨネーズ]	牛乳 まぐろのみずに あずき 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)	560	16.4
						726	21.4
						555	11.3
4・金	ごはん 牛乳 とうふのカレーいため れんこんのマリネ		ごはん あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 とうふ ロースハム とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ にら れんこん こまつな	720	14.8
						555	13.6
						763	18.4
7・月	ごはん 牛乳 しろみぎかなのみそがらめ はくさいのこんぶあえ のっぺいじる		ごはん あぶら さとう でんぷん さといも	牛乳 キングクリップ しろみそ なまあげ こんぶ	にんじん はくさい だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	568	11.8
						738	15.4
						532	19.5
8・火	ミニコッペパン 牛乳 ちゃんぽんめん こまつなとだいずのおひたし		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 えび ちくわ かつおぶし だいず	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にら ほししいたけ こまつな	710	25.8
						552	13.4
						716	17.6
9・水	ごはん 牛乳 だいこんのもの かぶのあまずあえ		ごはん じゃがいも さとう	牛乳 ぎゅうにく さつまあげ わかめ しらすぼし	だいこん にんじん さやいんげん しらたき かぶ	623	18.2
						815	23.9
						566	15.9
10・木	コッペパン 牛乳 バーベキューチキン ゆでキャベツ はくさいのスープ		パン あぶら	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく キャベツ にんじん はくさい たまねぎ しめじ ねぎ	722	20.8
						653	26.3
						872	35.2
14・月	ごはん 牛乳 マーボーだいこん ほうれんそうのナムル		ごはん さとう でんぷん しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく みそ わかめ かまぼこ しらすぼし	だいこん たまねぎ もやし にんじん にんにく しょうが なましいたけ ほうれんそう	597	12.1
						777	16.0
						591	13.1
15・火	ごはん 牛乳 こいわしのすぶたふう もずくとえのきたけのスープ		ごはん でんぷん あぶら さとう はるさめ	牛乳 こいわし もずく	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ しろねぎ	755	17.1
						576	18.0
						779	24.2
16・水	ふわふわどんぶり 牛乳 キャベツのごまあえ		ごはん さとう でんぷん ごまあぶら しろごま	牛乳 とうふ ぶたにく たまご わかめ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	553	28.1
						718	36.5
						658	21.4
17・木	バターパン 牛乳 はくさいのクリームに きんときまめのサラダ		パン(マーガリン) さとう バター こむぎこ マカロニ べにばなあぶら	牛乳 ベーコン ロースハム こなチーズ きんときまめ しらすぼし しろいんげんまめのペースト	エリンギ たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー キャベツ コーン	855	27.7
						604	12.9
						785	17.1
18・金	ごはん 牛乳 チャプチェ わかめスープ ぼんかん		ごはん あぶら さとう はるさめ じゃがいも ごまあぶら しろごま	牛乳 ぶたにく わかめ	しょうが にんにく たけのこ にら ほししいたけ キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ぼんかん	591	13.1
						755	17.1
						576	18.0
21・月	まるごとかんしよく!みぞレモン 牛乳 おたからはっけんじる		ごはん あぶら でんぷん さとう さつまいも	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	にんにく にんじん まいたけ たまねぎ だいこん レモン ねぎ はくさい なましいたけ こまつな	576	18.0
						779	24.2
						553	28.1
22・火	コッペパン 牛乳 ミートソースのスパゲティ ひじきのマリネ		パン スパゲティ こむぎこ さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ひじき まぐろのみずに	たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト (缶)	576	18.0
						779	24.2
						553	28.1
24・木	セルフドッグ 牛乳 じゃがいものスープ		パン あぶら さとう バター じゃがいも	牛乳 あらびきポークウィンナー なまクリーム	にんじん しめじ たまねぎ セロリ パセリ	553	28.1
						718	36.5
						658	21.4
25・金	ごはん 牛乳 にじますのからあげ こふきいも はくさいのいためもの		ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	牛乳 にじます なまあげ さつまあげ かつおぶし	はくさい にんじん れんこん	855	27.7
						604	12.9
						785	17.1
28・月	こんさいのこめこカレーライス 牛乳 きりぼしだいこんのサラダ		ごはん じゃがいも こめこ あぶら はちみつ ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく ロースハム	ごぼう たまねぎ にんじん こまつな しめじ れんこん だいこん さやいんげん セロリ にんにく しょうが きりぼしだいこん	604	12.9
						785	17.1
						604	12.9

※ () 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「お宝甘けん汁」です。



料理力の献立
レシピ紹介

「お宝甘けん汁」

《材料は4人分()内は切り方》

あさりのむき身……………40g
さつまいも(角切り)……中 1/2 本
大根(いちょう切り)……中 1/12 本
白菜(2cm幅)……………大 1 枚
生しいたけ(1/2 8mm幅)…2 枚
油揚げ(1/3 5mm幅)……1/3 枚

小松菜(2cm幅)…………1/4 束
みそ……………大さじ 2 と 1/2
酒……………小さじ 1
水……………600ml
昆布……………5cm×5cm 2 枚

《作り方》

① 昆布でだしをとる。
② 油揚げは油抜きする。
③ だしに酒・あさりを入れ、
さつとゆでて、網じゃくして
取り出す。
④ ③に大根を入れる。

⑤ 大根に火が通ったら、
白菜、生しいたけを
入れる。
⑥ さつまいもを入れる。
⑦ 取り出しておいたあさりと小松菜を入れる。
⑧ みそを溶きながら入れる。