



# 学校給食献立予定表

今月は  
春(味と香り)を感じる献立です。

令和4年4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	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)	えんぶん 塩分 (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		
12・火	ごはん 牛乳 じゃがいもそばろに キャベツのあまずあえ	たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 とりにく さつまあげ なまあげ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ コーン	(小) 589 (中) 761	1.4 2.0
13・水	もぶりごはん(大竹市) 牛乳 ちくわのごまあげ ふきのさわにわん	郷土料理の日	ごはん さとう こむぎこ でんぶん あぶら しろごま くるごま ながいも	牛乳 あぶらあげ くらまめ ちくわ	にんじん ごぼう みつば ほししいたけ えのきたけ だいこん ふき	588 764	2.4 3.0
14・木	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ だいこんとツナのサラダ あまなつみかん	たまねぎ	パン じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく だいち まぐろのみずに	たまねぎ にんじん にんにく だいこん みずな あまなつみかん	566 754	2.7 3.6
15・金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	たまねぎ なましいたけ たまねぎ こまつな	ごはん さとう でんぶん はるさめ べにばなあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ロースハム	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 こまつな コーン	636 828	1.9 2.3
18・月	ごはん 牛乳 うまに もやしとわかめのすのもの	キャベツ もやし	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 とりにく なまあげ わかめ ちくわ	にんじん しめじ こんにゃく さやいんげん キャベツ もやし	574 744	1.6 2.1
19・火	はいがパン 牛乳 しおやきそば ひじきのサラダ いりこ	食育の日 料理力の献立	パン(はいが さとう バター) ちゅうかめん ごまあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく さつまあげ ひじき まぐろのみずに かえりいりこ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しろねぎ にんにく こまつな	587 795	2.8 3.8
20・水	こめこポークカレーライス 牛乳 キャベツとコーンのサラダ	たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも こめこ はちみつ さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく 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 コーン	593 773	1.9 2.5
21・木	こくとうパン 牛乳 とりにくのからあげ ゆでキャベツ マカロニスープ	たまねぎ キャベツ	パン(くろごとう) でんぶん あぶら マカロニ	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ	608 810	3.0 4.0
22・金	ごはん 牛乳 さわらのしおやき だいこんおろし とうにゅういりみそしる	たまねぎ ねぎ まいたけ ねぎ	ごはん あぶら じゃがいも	牛乳 さわら とうふ しろみそ とうにゅう	だいこん まいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	575 760	1.1 1.6
25・月	ごはん 牛乳 へかなべ(廿日市市) きりぼしだいこんのごまずあえ ヨーグルト	郷土料理の日	ごはん さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 あさり やき豆腐 ロースハム ヨーグルト	たまねぎ ごぼう しらたき もやし ねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん	611 778	1.3 1.7
26・火	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ こまつなのあえもの わかたけじる	たまねぎ ねぎ こまつな たまねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 さば かつおぶし とうふ わかめ	にんにく しょうが こまつな しめじ キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ みつば	654 850	2.1 2.5
27・水	おやこどんぶり 牛乳 ほうれんそうとだいちのおひたし	卵除去食 料理力の献立	ごはん さとう	牛乳 とりにく たまご だいち 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	580 756	1.9 2.5
28・木	コッペパン 牛乳 はるやさいのクリームに かみかみナッツサラダ	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも バター こむぎこアーモンド べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく しろいんげんまめのペースト ロースハム しらすぼし	たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス にんにく キャベツ	575 769	2.7 3.5

※ ( ) はパン・ごはんに入っている材料, [ ] は1食用小袋使用, ー 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。  
 ※ エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。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、念のため一度食べさせておくなど、ご配慮ください。  
 ★今年度より、卵除去食の提供を開始します。対象の日に マークを、献立名および除去する食品を太字で示しています。

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。

## 廿日市学校給食センターがめざす食育目標

はぐくもう健康を守る食べ方を  
つたえよう豊かな知恵の食文化  
かむことで心と体すこやかに  
いのちの輪食べ物大事にする心  
ちよう食を食べる習慣つけましよう

## 「焼きそば」

《材料は4人分( )内は切り方》

- 中華そば(ゆで).....4袋(600g)
- 豚肉(うす切り2cm).....120g
- たまねぎ(せん切り).....小1個
- にんじん(せん切り).....1/3本
- キャベツ(短冊切り).....4枚
- ねぎ(小口切り).....2本
- 油.....小さじ2
- お好みソース.....大さじ6と1/2
- ウスターソース.....大さじ1と1/3
- しょうゆ.....少々
- こしょう.....少々
- 青のり.....適量

《作り方》

- ①フライパンに油を熱して、豚肉を炒める。
- ②野菜を炒め(火の通りにくいものから順に)、塩、こしょうをする。
- ③中華そばを入れて炒め、ソースを入れて味をつける。
- ④ねぎを加える。
- ⑤皿に盛り、青のりをふりかける。