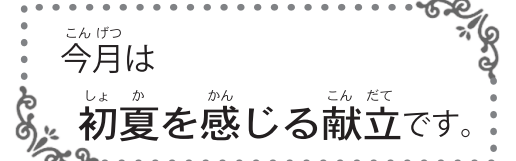




学校給食献立予定表



令和4年5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)	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		
						基準値 (小) 650 (中) 830	基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
2・月	ふきごはん 牛乳 あじのしおやき だんごじる		ごはん さとう あぶら しらたまだんご じゃがいも	牛乳 あぶらあげ あじ とりにく みそ しろみそ	ふき にんじん ごぼう みつば たまねぎ ねぎ だいこん	(小) 591 (中) 773	3.7 4.9
6・金	ごはん 牛乳 よしのに もやしとわかめのすのもの		ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん しろごま	牛乳 とりにく さつまあげ わかめ しらすぼし ちくわ	にんじん こんにやく さやいんげん こまつな もやし	563 732	2.1 2.7
9・月	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのみそいため ほうれんそうとしめじのおかかあえ		ごはん さとう でんぶん あぶら	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ ちくわ かつおぶし	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう キャベツ さやいんげん しめじ しょうが	593 770	1.8 2.5
10・火	コッペパン 牛乳 ごぼうのスパゲティ ポテトサラダ(1食用マヨネーズ)		パン スパゲティ オリーブあぶら じゃがいも ベにばなあぶら さとう (マヨネーズ)	牛乳 ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう にんにく きゅうり	604 801	2.9 3.9
11・水	ごはん 牛乳 かつおのたつたあげ だいこんのあまずあえ もずくとえのきたけのスープ		ごはん ごまあぶら あぶら こむぎこ でんぶん さとう はるさめ しろごま	牛乳 かつお もずく	にんにく しょうが だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ	668 867	2.0 2.9
12・木	コッペパン 牛乳 チリコンカン フルーツのヨーグルトあえ		パン	牛乳 きんときまめ ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト(缶) みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	573 762	2.2 3.0
13・金	ごはん 牛乳 わかたけに きりぼしだいこんのすのもの		ごはん じゃがいも あぶら さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 とりにく わかめ さつまあげ こんぶ しらすぼし	たけのこ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん こまつな	567 737	1.9 2.6
16・月	たけのごはん 牛乳 ししやものすやき ごもくきんぴら		ごはん さとう あぶら しろごま	牛乳 あぶらあげ ししやも ぶたにく さつまあげ	たけのこ ★にんじん みつば ごぼう ほししいたけ こんにやく	570 742	3.0 3.8
17・火	ごはん 牛乳 とりにくのカレーあげ ゆでキャベツ やさいスープ		ごはん こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく ベーコン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	648 840	1.8 2.4
18・水	ごはん 牛乳 はっほうさい ほうれんそうのおひたし		ごはん でんぶん ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく うずらたまご いか わかめ かつおぶし	キャベツ たまねぎ にんじん 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	583 757	2.0 2.5
19・木	はいがパン 牛乳 ミネストローネ アスパラガスのサラダ いりこ		パン(はいが さとう バター) じゃがいも さとう ベにばなあぶら	牛乳 しろいんげんまめ ベーコン ロースハム かえりいりこ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト(缶) コーン キャベツ グリーンアスパラガス	607 810	3.0 4.1
20・金	ごはん 牛乳 こおりどうふのもの こまつなとちくわのあえもの		ごはん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 こおりどうふ とりにく ちくわ わかめ	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ さやいんげん こまつな もやし	563 731	1.5 2.1
23・月	もぶりごはん(広島県沿岸部) 牛乳 さばのてりやき とうふじる		ごはん さとう でんぶん	牛乳 しらすぼし あぶらあげ こんぶ さば とうふ わかめ	にんじん ごぼう みつば たまねぎ だいこん ねぎ	574 763	2.7 3.4
24・火	ミニツイストパン 牛乳 だいずうどん(江田島市) ひじきとほうれんそうのごまあえ		パン(さとう バター) さとう うどん しろごま	牛乳 だいず かまぼこ あぶらあげ ひじき まぐろのみずに	にんじん たまねぎ なましいたけ ほうれんそう ねぎ	560 784	3.4 4.6
25・水	ごはん 牛乳 ながいもととりにくのあげに ワントンスープ		ごはん ながいも ワントンのかわ でんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	640 832	2.2 3.1
26・木	コッペパン 牛乳 じゃがいものクリームに しんたまねぎのサラダ		パン じゃがいも バター こむぎこ ベにばなあぶら さとう	牛乳 ベーコン こなチーズ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ にんにく きゅうり	598 791	2.8 3.8
27・金	ごはん 牛乳 とうふとえびのチリソースいため ちゅうかふうなます		ごはん さとう でんぶん ごまあぶら あぶら しろごま	牛乳 とうふ えび こんぶ かまぼこ しらすぼし	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ にんにく しょうが とうがらし だいこん	533 689	2.0 2.6
30・月	こめこチキンカレーライス 牛乳 キャベツとツナのサラダ		ごはん じゃがいも こめこ はちみつ あぶら ベにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく まぐろのみずに	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	572 746	1.9 2.5
31・火	ごはん 牛乳 いかのあまからあげ こふきいも とうふとわかめのみそしる		ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 いか わかめ とうふ みそ	パセリ しめじ たまねぎ にんじん ねぎ	619 805	2.2 3.0

※ () 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「ポテトサラダ」です。

「ポテトサラダ」

《材料は4人分()内は切り方》

じゃがいも(さいころ大).....小4個	サラダ菜.....4枚
きゅうり(輪切り).....1本	マヨネーズ.....大さじ4
ふり塩.....一つまみ	塩.....一つまみ
にんじん(うすいちょう切り).....1/4本	こしょう.....少々
ハム(たんざく切り).....4枚	

《作り方》

- ①にんじんは切ってゆでる。
- ②きゅうりは切った後、塩を少し振ってしんなりさせ、水気を軽く絞る。
- ③じゃがいもで粉ふきいもを作る。
- ④③に塩・こしょうをする。
- ⑤じゃがいもが冷めたら、にんじん、きゅうり、ハムと一緒にマヨネーズで和え、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑥サラダ菜をいた皿に盛りつける。