



学校給食献立予定表

こん げつ
今月は
は くち けん こう かん が こん だて
歯や口の健康を考えた献立です。

令和4年6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 しなさいさん 廿日市市内産 しょう やてい 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	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		
						きじゅんち 基準値 (小) 650 (中) 830	きじゅんち 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
1・水	ごはん 牛乳 チャブチェ もずくのスープ		ごはん あぶら さとう はるさめ しろうごま ごまあぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく もずく	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほしいたけ こまつな たまねぎ えのきたけ	582 758	2.1 2.9
2・木	コッペパン 牛乳 しろいんげんまめのトマトに フルーツのヨーグルトあえ		パン オリーブあぶら さとう	牛乳 しろいんげんまめ ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) みかん(缶) パイン(缶) なつみかん(缶)	620 823	2.2 2.9
3・金	ごはん 牛乳 ぶたにくとごぼうのかりんあげ ゆでキャベツ きのかじる		ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく とうふ	ごぼう えだまめ キャベツ えのきたけ にんじん たまねぎ なめこ みつば	589 764	1.7 2.1
6・月	ごはん 牛乳 ししゃものいそべあげ だいこんなます くきわかめのきんぴら		ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう しろうごま ごまあぶら	牛乳 ししゃも あおのり なまあげ くきわかめ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	598 778	1.0 1.4
★7・火	ツイストパン 牛乳 よしわのまいたけスパゲティ しらすとツナのサラダ		パン(さとう バター) スパゲティ あぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく まぐろのみずに しらすばし	たまねぎ ★にんじん ねぎ まいたけ しめじ にんにく キャベツ	571 779	2.8 4.0
8・水	とりそぼろごはん 牛乳 きりぼしだいこんのごまずあえ あかだし		ごはん さとう しろうごま ごまあぶら	牛乳 とりにく ちくわ とうふ わかめ あかみそ みそ	コーン たけのこ みつば きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ	560 728	3.0 4.0
9・木	コッペパン 牛乳 しろいんげんまめのクリームシチュー ごぼうのマリネ		パン じゃがいも バター こむぎこ べにばなあぶら さとう	牛乳 しろいんげんまめ とりにく しろいんげんまめのペースト こなチーズ ロースハム	にんじん たまねぎ しめじ パセリ にんにく ごぼう こまつな	614 814	2.9 3.7
♡10・金	ごはん 牛乳 こいわしのからあげ(広島県沿岸部) きゅうりのしおもみ ひじきのいために		ごはん でんぶん あぶら こむぎこ さとう	牛乳 こいわし ひじき とりにく	きゅうり きやいんげん にんじん ごぼう こんにゃく	621 806	1.3 1.6
13・月	ごはん 牛乳 たちうおのたつたあげ うめおかかあえ とうふじる		ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 たちうお かつおぶし とうふ わかめ	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ もやし うめ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	680 887	2.1 2.8
14・火	ごはん 牛乳 チンジャオロウスー レタスのスープ		ごはん あぶら さとう でんぶん	牛乳 ぎゅうにく ベーコン	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが にんにく レタス チンゲンサイ	585 761	2.0 2.8
15・水	ごはん 牛乳 とりにくのおろしソース こふきいも ふのみそしる		ごはん あぶら さとう じゃがいも ふ	牛乳 とりにく わかめ みそ	だいこん にんじん ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ	563 734	1.9 2.6
🔧16・木	セルフツナサンド (1食用マヨネーズ) 牛乳 だいたいのカレースープ		パン オリーブあぶら (マヨネーズ)	牛乳 まぐろのみずに だいたいの ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ チンゲンサイ にんじん	577 731	2.4 2.9
🔧17・金	ごはん 牛乳 さばのしおやき だいこんおろし もずくじる		ごはん あぶら ながいも	牛乳 さば もずく あぶらあげ	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	575 769	1.4 1.9
20・月	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかふうにこみ もやしのナムル		ごはん さとう あぶら でんぶん しろうごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ なましいたけ しょうが もやし なら	543 705	1.9 2.4
21・火	ミニコッペパン 牛乳 ごもくうどん ひじきとツナのあえもの		パン うどん さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき まぐろのみずに	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ほうれんそう	657 899	5.0 6.9
♡22・水	ごはん 牛乳 くれのにくじゃが(呉市) はるさめのすのもの		ごはん じゃがいも さとう はるさめ	牛乳 ぎゅうにく ちくわ	たまねぎ しらたき にんじん こまつな	564 735	1.4 2.1
23・木	コッペパン 牛乳 とりにくのワインにこみ ころころサラダ		パン あぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく だいたいの	にんにく たまねぎ しめじ きやいんげん マッシュルーム(缶) コーン きゅうり にんじん えだまめ	569 755	2.6 3.3
24・金	ごはん 牛乳 あじのなんばんづけ じゃがいものみそしる		ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 あじ わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ	604 784	2.1 3.0
27・月	ごはん 牛乳 とりにくとやさいのみそいため ピーマンのあえもの		ごはん さとう でんぶん あぶら しろうごま ごまあぶら	牛乳 とりにく なまあげ あかみそ しらすばし	にんじん たまねぎ キャベツ きやいんげん なましいたけ しょうが ピーマン もやし	580 755	1.6 2.3
28・火	こめこシーフードカレーライス 牛乳 きゅうりとハムのサラダ		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 いか えび 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 きゅうり	540 702	2.1 2.7
🔧29・水	ごはん 牛乳 いりとうふ こまつなのおひたし		ごはん あぶら さとう	牛乳 とうふ とりにく ひじき たまご わかめ かつおぶし	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こまつな もやし	540 702	1.5 2.0
30・木	コッペパン 牛乳 マーマレードチキン ゆでキャベツ ビーンズスープ		パン あぶら マーマレード さとう	牛乳 とりにく しろいんげんまめ ベーコン	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	547 732	3.0 3.7

※()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「鯖の塩焼き」と毎月登場する「青菜のおひたし」のレシピを紹介します。

🔧
料理力の献立
レシピ紹介

「鯖の塩焼き」

《材料は4人分()内は切り方》

塩さば(一切れ80g)…4切れ(320g)
大根おろし
大根(すりおろす)…約4cm(160g)
しょうゆ……………少々

《作り方》

①熱した魚焼き器に魚の皮を上にしてのせて焼く。
②うら返して裏面も焼く。
③皿に盛り付け、大根おろしを手前に盛る。

あおな

「青菜のおひたし」

《材料は4人分()内は切り方》

ほうれん草……一束
しょうゆ……………小さじ2 1/2
かつお節……………少々

《作り方》

①ほうれん草は根元を広げるようにして流水で洗う。次に、ポール等に水をためながら、水の中で濁らなくなるまで(3回くらい)ふり洗います。
②鍋に湯を沸かし、沸とうしたら根元から入れ、2〜3分ゆでる。
③冷水にとってあら熱をとり、すぐに取り出す。
④根元をそろえて軽くしぼり、長さ4〜5cmに切る。器に盛り、しょうゆをかけてかつお節をのせる。