



学校給食献立予定表

こんげつ
今月は
あつ ま こんだて
暑さに負けない献立です。

令和4年7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)	えんぶん 塩分 (グラム)
			黄(き) ねつ ちから おもに熱や力のもとになる	赤(あか) からだ おもに体をつくる	緑(みどり) からだ ちようし ととの おもに体の調子を整える		
						きじゆんち 基準値 (小) 650 (中) 830	きじゆんち 基準値 (小) 2.0 未満 (中) 2.5 未満
1・金	ごはん 牛乳 ぶたにくのかくに ゴーヤチャンプルー		ごはん あぶら くろぎとう でんぷん ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく とうふ	こんにゃく しろねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん にがうり にら キャベツ ほししいたけ	(小) 598 (中) 776	1.2 1.6
4・月	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに そえやさい きりぼしだいこんのもの		ごはん でんぷん あぶら さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ	レモン キャベツ にんじん きりぼしだいこん こんにゃく なましいたけ さやいんげん	636 827	1.6 2.1
5・火	ミニバターパン 牛乳 ひやむぎ ぶたにくとチンゲンサイのいためもの		パン (マーガリン) ひやむぎ さとう あぶら	牛乳 ぶたにく	きゅうり にんじん ねぎ ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ たけのこ キャベツ にんにく	600 854	3.3 4.7
6・水	ちらしずし 牛乳 ひじきとだいずのごまあえ たなばたじる		ごはん さとう しろごま	牛乳 えび ひじき だいず うおそうめん あぶらあげ	★にんじん ごぼう みつば ほうれんそう たまねぎ しめじ オクラ	553 721	3.8 5.1
7・木	パンパン 牛乳 サーモンのなつマリネ はるさめとやさいのスープ		パン でんぷん あぶら べにばなあぶら さとう じゃがいも はるさめ	牛乳 さけ ベーコン	(パン) たまねぎ トマト きゅうり にんじん えのきたけ チンゲンサイ	665 883	2.7 3.5
8・金	ごはん 牛乳 なまあげのそばろに じゃがいものすのもの (東広島市)		ごはん さとう でんぷん じゃがいも しろごま	牛乳 とりにく なまあげ わかめ かまぼこ	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ しょうが きゅうり	622 805	1.5 2.0
11・月	たこめし(三原市) 牛乳 ちくわのゆかりあげ なつやさいのみそじる		ごはん さとう こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも	牛乳 たこ あぶらあげ ちくわ わかめ みそ	ごぼう にんじん みつば ゆかり たまねぎ かぼちゃ なす ねぎ	626 799	3.9 4.8
12・火	コッペパン 牛乳 チキンピーンズ えだまめとコーンのマリネ れいとうみかん		パン じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく だいず	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく えだまめ コーン キャベツ みかん	627 825	2.8 3.8
13・水	ごはん 牛乳 あじのこうみあげ みつばのおひたし とうがんじる		ごはん でんぷん あぶら さとう	牛乳 あじ かつおぶし なまあげ	ねぎ しょうが にんにく みつば ほうれんそう もやし とうがん たまねぎ にんじん	586 760	1.6 2.1
14・木	コッペパン みかんジュース ラタトゥイユ てっこつサラダ アイスクリューム		パン あぶら さとう べにばなあぶら アイスクリューム	ベーコン しらすぼし ひじき	みかんジュース なす ズッキーニ トマト さやいんげん にんにく たまねぎ にんじん こまつな	532 683	2.1 2.9
15・金	なつやさいのキーマカレー 牛乳 ツナサラダ		ごはん 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	えだまめ たまねぎ なす にんじん ピーマン にんにく キャベツ コーン	625 811	1.2 1.7
19・火	スタミナどんぶり(むぎたっぶりごはん) 牛乳 もずくのすのもの いりこ		ごはん むぎ あぶら さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく あかみそ もずく ちくわ かえりいりこ	にんにく しょうが にんじん とうがらし しめじ にら たまねぎ キャベツ きゅうり	570 736	1.8 2.3

※() 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「切り干し大根の煮物」です。



料理力の献立
レシピ紹介

「切り干し大根の煮物」

《材料は4人分》

切り干し大根……………40g	みりん……………40ml(大さじ4)
干しいたけ……………8g	しょうゆ……………48ml(大さじ2と2/3)
油揚げ……………20g	塩……………少々
にんじん……………40g	干しいたけの戻し汁……材料がつかう程度
酒……………20ml(小さじ4)	(戻し汁で足りないときは水を足してください)
さとう……………10g(小さじ2)	油……………大さじ1

《作り方》

①切り干し大根は水洗いをし、ひたひたの水に15分つけて戻す。ぎゅっとしぼって水気をきり、食べやすい長さに切る。

②干しいたけは水につけて戻し、せん切りにする。戻し汁は取っておく。

③鍋を中火で熱し、油をひいて切り干し大根と干しいたけを炒める。

④せん切りにした人参と油揚げを加えて炒め、干しいたけの戻し汁、酒、みりん、塩を加えて煮る。

⑤煮立ったら、砂糖、しょうゆを加え、煮汁がまばなくなるまで煮る。