



学校給食献立予定表

令和5年1月

廿日市市立廿日市学校給食センター

今月は行事食や郷土料理を
取り入れた献立です。

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
10・火	こめこチキンカレーライス 牛乳 コールスロー		ごはん ジャガイモ こめこ はちみつ さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 とりにく 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	573 706	1.9 2.3
11・水	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき こうはくなます しらたまご		ごはん あぶら さとう でんぶん しらたまご	牛乳 ぶりとりにく かまぼこ	だいこん にんじん はくさい なましいたけ みずな	682 845	1.9 2.2
12・木	コッペパン 牛乳 しろいんげんまめのトマトに ブロッコリーのサラダ		パン オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 しろいんげんまめ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) ブロッコリー キャベツ コーン	618 777	2.3 2.9
13・金	ごはん 牛乳 ユーリンチー そえやさしい もずくのスープ		ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 とりにく もずく	しろねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	628 775	1.8 2.2
16・月	ごはん 牛乳 たっぷりやさしいためとん めざせ! SDGsみそしる ぶどうゼリー		ごはん ごまあぶら さとう みずあめ	牛乳 ぶたにく あさり わかめ あぶらあげ みそ しらすぼし	キャベツ たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが とうがらし しろねぎ ぶどう	658 785	2.2 3.0
17・火	コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン だいこんとツナのマリネ りんご		パン オリーブあぶら スパゲティ べにばなあぶら さとう	牛乳 ボークウインナー まぐろのみずに	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト(缶) にんにく だいこん みずな りんご	593 756	3.0 3.9
18・水	ごはん 牛乳 かきフライ(廿日市市) ゆでキャベツ ふのあかし		ごはん パンこ こむぎこ あぶら ふ ながいも	牛乳 かき わかめ あかみそ みそ	キャベツ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	581 723	2.4 3.1
19・木	はいがパン 牛乳 ふゆやさしいクリームに ごぼうのサラダ いりこ		パン(はいが さとう パター) バター こむぎこ 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 こなチーズ ロースハム かえりいりこ	はくさい ブロッコリー にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく ごぼう こまつな コーン	617 779	2.8 3.5
20・金	ごはん 牛乳 ごもくまめ もやしのごまずあえ		ごはん ジャガイモ さとう あぶら しろごま	牛乳 だいず さつまあげ こんぶ しらすぼし	にんじん こんにゃく れんこん さやいんげん もやし ほうれんそう	579 708	1.5 1.8
23・月	こめこのハヤシライス 牛乳 ひじきのマリネ		ごはん ジャガイモ あぶら さとう こめこ べにばなあぶら	牛乳 ぎゅうにく ひじき まぐろのみずに	たまねぎ にんじん にんにく こまつな	599 740	2.2 2.7
24・火	ごはん 牛乳 ザンギ こふきいも いしかりじる		ごはん でんぶん あぶら ジャガイモ	牛乳 とりにく あぶらあげ さけ しろみそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい しろねぎ	715 889	1.5 1.9
25・水	かきまわし 牛乳 にみそ キャベツのおひたし		ごはん さといも さとう	牛乳 とりにく なまあげ あかみそ かまぼこ かつおぶし	ごぼう にんじん みつば だいこん こんにゃく れんこん さやいんげん ほうれんそう キャベツ	571 701	3.0 4.0
26・木	パインパン 牛乳 S・さっぱりD・どうぞG・がつりとSDGsビーフン おたからはっけんナムル みかん		パン ビーフン あぶら さとう ごまあぶら しろごま	牛乳 ベーコン たこ わかめ	(パイン) にんじん たまねぎ トマト わけぎ にんにく もやし こまつな なましいたけ みかん	634 818	2.8 3.6
27・金	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき はくさいのこんぶあえ だいこんとあつあげのたいたん		ごはん さとう あぶら	牛乳 さわら しろみそ こんぶ とりにく なまあげ	はくさい だいこん にんじん さやいんげん	588 738	1.4 1.6
30・月	もずくどん 牛乳 イナムドゥチ ひとくちこくとう		ごはん あぶら さとう でんぶん くらざとう	牛乳 もずく とりにく ぶたにく かまぼこ しろみそ	たまねぎ にんじん こまつな コーン しょうが ほししいたけ こんにゃく ねぎ	608 741	2.1 2.5
31・火	ミニツイストパン 牛乳 しょうゆラーメン だいこんとかぶのサラダ		パン(さとう パター) ちゅうかめん べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく まぐろのみずに	にんじん もやし たまねぎ ねぎ にんにく だいこん かぶ	599 788	2.8 4.1

※()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。



1月24日から30日は

全国学校給食週間です!

学校給食は、明治22年(1889年)に、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、家が貧しくてお弁当を持てない子どもたちのために、食事を出したのがはじまりです。その後、戦争による食料不足で中断しましたが、戦後、外国からの食糧援助を受け、学校給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救うことができました。この日を記念して、「1月24日~30日」が全国学校給食週間となっています。

今年度は「給食で日本全国味めぐり」をテーマに、日本全国の郷土料理や特産物を取り入れた献立にしています。

献立名だけではどんな料理が想像できないものも・・・ぜひお家でも調べて想像を膨らませたり、食べてみての感想などを家族で話すきっかけになればと思います。

くわしくは、各クラスに
届ける日めくり資料や
動画をみてね!



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「五目豆」です。



料理力の献立
レシピ紹介

「五目豆」

《材料は4人分()内は切り方》

大豆(乾) 60g
れんこん(1cm角) 40g
ごぼう(1cm角) 40g
干しいたけ(1cm角) 2.5枚
にんじん(1cm角) 40g
こんにゃく(1cm角) 40g
昆布(1cm角) 7cm角
かつお節 20g
水 320mL
さとう 12g
しょうゆ 16mL
みりん 12mL

《作り方》

- ① 大豆は前日に洗って、6~7倍の水につけ、一晩おいて戻す。
- ② 戻した大豆は汁ごと中火にかけ、煮立ったらアクをとり、さし水をしながらかき混ぜながら1時間ほど煮る。
- ③ かつお節でだしをとる。
- ④ 干しいたけは水につけて戻し、こんにゃくはゆでてアクめぎをする。
- ⑤ なべにれんこん、ごぼう、干しいたけ、昆布を入れ、だし汁を入れて煮る。
- ⑥ ごぼうがやわらかくなったら、にんじん、こんにゃく、大豆を入れ、分量の1/3のさとうを加えて煮る。
- ⑦ にんじんに火が通ったら、残りのさとうを加えてしばらく煮込み、しょうゆ、みりんを加えて味をととのえ、煮汁がなくなるまで煮る。

