



学校給食献立予定表

今月は
魚のおいしさを感じる献立です。

令和5年2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 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)	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		
			おもとに熱や力のもとになる	おもに体をつくる	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
1・水	ごはん 牛乳 ちくぜんに はくさいのおかかあえ	なまいたけ にんじん	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 とりにく なまあげ ちくわ かつおぶし	さやいんげん にんじん こんにゃく れんこん ごぼう なましいたけ はくさい	548	1.5
2・木	パインパン 牛乳 ブロッコリーとさつまいものこめこシチュー ごぼうのサラダ	にんじん	パン さつまいも バター こめこ 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 まぐろのみずに	(パイン) にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー にんにく ごぼう だいこん コーン	668 660 833	1.7 2.8 3.6
3・金	ごはん 牛乳 いわしのしおやき あったかじる ココアだいず	にんじん ねぎ	ごはん あぶら さといも でんぶん くろざとう	牛乳 いわし とうふ だいず	にんじん はくさい だいこん しょうが ねぎ	569 697	1.0 1.3
6・月	ごはん 牛乳 うまに みずなのおひたし	にんじん みずな	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 とりにく さつまあげ なまあげ ちくわ かつおぶし	にんじん しめじ こんにゃく さやいんげん みずな はくさい	584 718	1.6 2.0
7・火	たべてポカポカふゆやさいごろごろカレー 牛乳 ひじきとこまつなのマリネ	まいたけ にんじん こまつな	ごはん さつまいも はちみつ こめこ あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ひじき まぐろのみずに	たまねぎ にんじん まいたけ さやいんげん セロリ にんにく しょうが こまつな	611 758	2.3 2.7
8・水	きざみこんぶごはん 牛乳 ニジマスのからあげ (廿日市市) おたからのはっけんじる	とくきんぶつ ひ はつかいちし 料理力の献立	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぶん さつまいも	牛乳 とりにく こんぶ ニジマス あさり あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん ほうれんそう はくさい なましいたけ だいこん	640 783	3.7 4.6
9・木	セルフドッグ 牛乳 ミネストローネ ヨーグルト	きゅうりよくた 給食食べようデー	パン あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ウインナー しろいんげんまめ ベーコン ヨーグルト	しめじ たまねぎ ★にんじん セロリ にんにく パセリ トマト(缶)	658 835	3.6 4.8
10・金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 くきわかめのサラダ	ねぎ もやし にんじん キャベツ	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら しろごま	牛乳 とうふ ぶたにく みそ くきわかめ ロースハム	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ キャベツ もやし	621 763	1.7 2.3
13・月	もぶってぶちうま! おたからもぶり 牛乳 ちくわのゆかりあげ さといものみそじる	にんじん ねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さといも	牛乳 たこ あぶらあげ しおこんぶ しらすばし ちくわ みそ	にんじん ごぼう わけぎ ほししいたけ レモン ゆかり はくさい だいこん たまねぎ ねぎ	590 714	3.1 3.6
14・火	こくとうパン 牛乳 わふうスパゲティ れんこんのマリネ	にんじん こまつな	パン (くろざとう) スパゲティ あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン ロースハム	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ にんにく れんこん こまつな	627 806	3.3 4.6
15・水	ごはん 牛乳 さばのカレーやき チーズポテト もずくじる	にんじん ねぎ	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも	牛乳 さば チーズ もずく あぶらあげ	パセリ たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	611 773	1.6 2.0
16・木	バターパン 牛乳 とりにくのレモンあげ そえやさい とうにゅうスープ	キャベツ にんじん	パン (マーガリン) でんぶん さとう あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう	レモン キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	636 805	3.3 4.4
17・金	ごはん 牛乳 すきやき キャベツのごまずあえ ぼんかん	キャベツ にんじん もやし	ごはん さとう しろごま	牛乳 ぎゅうにく やき豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ はくさい しらたき しろねぎ キャベツ もやし ぼんかん	588 714	1.8 2.3
20・月	ひろしまなめし 牛乳 ゆきけし (庄原市) もやしとあぶらあげのあえもの	もやし にんじん ねぎ こまつな	ごはん あぶら しらたまだんご さとう	牛乳 しらすばし とりにく かまぼこ あぶらあげ	ひろしまな ごぼう えのきたけ しゅんぎく ねぎ もやし こまつな にんじん	589 726	2.2 2.8
21・火	ごはん 牛乳 さけのパンこやき かぶのあまずあえ ひじきのいために	にんじん	ごはん オリーブあぶら パンこ あぶら さとう	牛乳 さけ わかめ ひじき さつまあげ とりにく	にんにく パセリ かぶ にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく	607 760	1.4 1.7
22・水	ごはん 牛乳 ぶたにくとさといものみそに きりぼしだいこんのはりはりづけ りんご	にんじん	ごはん さといも あぶら くろざとう しろごま さとう	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ あかみそ こんぶ	にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが きりぼしだいこん みつば りんご	593 728	1.4 1.9
24・金	チキンライス 牛乳 はくさいのスープに フライドポテト	にんじん ねぎ	ごはん オリーブあぶら じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん はくさい しめじ ねぎ	592 723	2.6 3.1
27・月	ごはん 牛乳 おやこに ほうれんそうとしめじのおかかあえ	ねぎ もやし にんじん ほうれんそう	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 とりにく たまご こおり豆腐 かつおぶし	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう しめじ もやし	588 720	1.5 1.7
28・火	ミニツイストパン 牛乳 ちゃんぽんめん みずなとツナのあえもの	キャベツ ねぎ もやし にんじん みずな	パン (さとう バター) ちゅうかめん でんぶん べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく いか ちくわ まぐろのみずに	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ ほししいたけ みずな だいこん	634 830	3.6 4.9

※ () 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。今月は「お宝甘けん汁」です。



「お宝甘けん汁」



《材料は4人分 () 内は切り方》

あさりのむきみ 40g
さつまいも(角切り) 中 1/2 本
大根(いちょう切り) 中 1/12 本
白菜(2cm幅) 大 1 枚
生しいたけ(1/2 8mm幅) 2 枚
油揚げ(1/3 5mm幅) 1/3 枚
小松菜(2cm幅) 1/4 束
みそ 大さじ 2 と 1/2
酒 小さじ 1
水 600ml
昆布 5cm × 5cm 2 枚

《作り方》

- ① 昆布でだしをとる。
- ② 油揚げは油抜きする。
- ③ だしに酒・あさりを入れ、さっとゆで、網じゃくしを使って取り出しておく。
- ④ ③に大根を入れる。
- ⑤ 大根に火が通ったら、白菜、生しいたけを入れる。
- ⑥ さつまいもを入れる。
- ⑦ 取り出しておいたあさりと小松菜を入れる。
- ⑧ みそを溶きながら、入れる。

