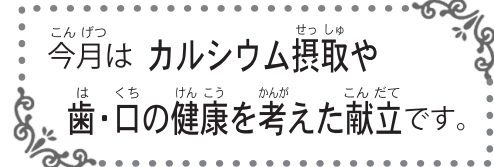




学校給食献立予定表

令和5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)	えんぷん 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 		
1・木	こくとうパン 牛乳 あじのパンこやき こふきいも やさいスープ		パン(くろぎとう) オリーブあぶら パンこ あぶら じゃがいも	牛乳 あじ ぶたにく	にんにく パセリ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ にんにく	579 728	2.5 3.3
2・金	ごはん 牛乳 チャプチェ とうふとわかめのスープ		ごはん あぶら さとう はるさめ しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな たまねぎ しめじ ねぎ	601 740	2.2 2.8
5・月	ごはん 牛乳 にくどうふ きりぼしだいこんのごまずあえ		ごはん ふ さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく やきどうふ しらすぼし	たまねぎ なましいたけ しらすたき えのきたけ にんじん ごぼう ねぎ きりぼしだいこん こまつな	575 689	1.5 2.0
6・火	ミニバターパン 牛乳 みそラーメン くきわかめのサラダ		パン(マーガリン) ちゅうかめん しろごま さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく みそ くきわかめ ロースハム	にんじん もやし コーン たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんにく キャベツ	614 835	3.4 4.9
7・水	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 とうふじる		ごはん でんぶん こむぎこ あぶら	牛乳 こいわし とうふ わかめ	きゅうり にんじん たまねぎ なましいたけ ねぎ	602 741	1.5 1.7
8・木	ツイストパン 牛乳 トリコンカン フルーツのヨーグルトあえ		パン(さとう バター)	牛乳 ぶたにく きんときまめ ヨーグルト	たまねぎ ★にんじん にんにく トマト(缶) パセリ みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	611 773	2.3 3.0
9・金	みんな de たべ yo!! シーフードカレーライス 牛乳 コールスロー		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	573 707	1.7 2.2
12・月	ごはん 牛乳 すぶた ワントンスープ		ごはん でんぶん あぶら さとう ワントンのかわ	牛乳 ぶたにく ベーコン	たけのこ たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ えのきたけ チンゲンサイ	693 859	2.4 3.3
13・火	ごはん 牛乳 さばのしおやき だいこんおろし たまねぎとなまあげのみそしる		ごはん あぶら じゃがいも	牛乳 さば なまあげ みそ	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	601 739	1.7 2.2
14・水	ごはん 牛乳 マーマレードチキン ゆでキャベツ ビーンズスープ		ごはん 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	581 703	1.7 2.0
15・木	コッペパン 牛乳 じゃがいものクリームに かみかみサラダ		パン じゃがいも バター こむぎこ しろごま べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく こなチーズ ロースハム しらすぼし こんぶ	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ にんにく ほうれんそう キャベツ	577 724	3.0 4.0
16・金	ごはん はっほうさい 牛乳 ばんさんすう		ごはん ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ しろごま	牛乳 ぶたにく うずらたまご いか ロースハム	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 きゅうり コーン	624 767	1.8 2.3
19・月	むぎたっぷりごはん 牛乳 ちくぜんに キャベツとほうれんそうのごまあえ いりこ		ごはん(むぎ) じゃがいも さとう しろごま	牛乳 とりにく なまあげ ちくわ かえりいりこ	さやいんげん にんじん こんにゃく たけのこ ごぼう なましいたけ キャベツ ほうれんそう	576 700	1.4 1.9
20・火	レーズンパン 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 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 しらすぼし	(レーズン) 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	570 736	2.7 3.8
21・水	とりそぼろごはん 牛乳 こまつなとだいずのおひたし とうふのあかだし		ごはん さとう	牛乳 とりにく だいず かつおぶし とうふ わかめ あかみそ みそ	コーン たけのこ みつば こまつな もやし にんじん たまねぎ	543 669	3.1 3.9
22・木	フィッシュバーガー 牛乳 ミネストローネ		パン でんぶん あぶら じゃがいも	牛乳 ホキ しろいんげんまめ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ にんにく パセリ トマト(缶)	644 799	3.7 4.6
23・金	ごはん 牛乳 とうふのカレーいため コーンサラダ		ごはん あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく まぐろのみずに しらすぼし	にんじん たまねぎ キャベツ にら コーン こまつな えだまめ	574 708	1.4 1.8
26・月	ごはん 牛乳 くれのにくじゃが(呉市) きゅうりとわかめのすのもの		ごはん じゃがいも さとう しろごま	牛乳 ぎゅうにく しらすぼし ちくわ わかめ	たまねぎ しらすたき きゅうり	566 692	1.8 2.3
27・火	こめこのハヤシライス 牛乳 きゅうりとハムのサラダ		ごはん じゃがいも あぶら さとう こめこ べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり	587 724	2.0 2.5
28・水	ごはん 牛乳 たちうおのたつたあげ うめおかかあえ ひじきのいために		ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 たちうお かつおぶし ひじき さつまあげ とりにく	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 さやいんげん ごぼう こんにゃく	712 887	1.9 2.5
29・木	セルフツナサンド(1食用マヨネーズ) 牛乳 だいずのカレースープ メロン		パン (マヨネーズ) オリーブあぶら	牛乳 まぐろのみずに だいず 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 メロン	597 710	2.4 2.9
30・金	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	582 716	2.0 2.7

※ () 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。
※ 卵除去食について、対象の献立及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「きゅうりとわかめの酢の物」のレシピを紹介します。

りょうりよく こんだて
**料理力の献立
レシピ紹介**

すもの
「きゅうりとわかめの酢の物」

きゅうり(薄い輪切り).....中2本
ふり塩.....少々
乾燥わかめ(2~3cm).....4g
しらす干し.....20g
いりごま.....小さじ2

調味料

【材料は4人分()内は切り方】

酢.....大さじ1と1/3
さとう.....大さじ1強
しょうゆ.....小さじ1と1/3
塩.....少々

【作り方】

①きゅうりは切った後、塩をして軽くもんでおく。
②わかめは水につけて戻した後2~3cmに切る。
③しらす干しはフライパンでいる。
④調味料を合わせ、水気を絞ったきゅうり、わかめ、しらす干し、ごまを和える。