



学校給食献立予定表

こんがっ
今月は
きゅうしよく れきし こんだて
給食の歴史がわかる献立です。

令和6年1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 しんいさん 廿日市内産 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)	たんぱく質 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		
9・火	みんな de たべ yo! チキンカレーライス 牛乳 コールスロー	おこめ	ごはん ジャがいも こめこ はちみつ さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ コーン	571	1.5
10・水	ごはん 牛乳 さばのてりやき こうはくなます しらたまごうに	にんじん	ごはん あぶら さとう でんぶん しらたまもち	牛乳 さば とりにく かまぼこ	だいこん にんじん はくさい しめじ こまつな	639	1.7
11・木	セルフレモンささみサンド 牛乳 ミネストローネ	にんじん	パン あぶら さとう ジャがいも	牛乳 とりにく しろいんげんまめ ぶたにく	レモン キャベツ コーン ★にんじん たまねぎ にんにく トマト(缶)	544	3.0
12・金	ごはん 牛乳 おでんふうに キャベツのすのもの	にんじん	ごはん ジャがいも さとう しろうま	牛乳 なまあげ こんぶ とりにく さつまあげ しらすばし	にんじん こんにゃく だいこん キャベツ もやし	616	1.5
15・月	ごはん 牛乳 とうふとりにくのにチリソース もやしとほうれんそうのナムル	にんじん	ごはん さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	牛乳 とうふ とりにく わかめ しらすばし	にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ にんにく しょうが とうがらし ほうれんそう もやし	567	1.9
16・火	ミニコッペパン 牛乳 わかめうどん だいこんとツナのサラダ	にんじん	パン うどん しろうま さとう べにばなあぶら きょう	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ まぐろのみずに	にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん みずな	571	2.9
17・水	にくそぼろごはん 牛乳 ちくわのかりかりゆかりやき キャベツとさつまいものみそしる	にんじん	ごはん さとう こむぎこ パンこ あぶら さつまいも	牛乳 ぶたにく ちくわ とうふ しろうま みそ	コーン ごぼう にんじん しょうが ゆかり キャベツ たまねぎ	586	3.4
18・木	コッペパン 牛乳 ポトフ ひじきとこまつなのごまマヨネーズサラダ	にんじん	パン ジャがいも しろうま さとう (マヨネーズ)	牛乳 ぶたにく ひじき まぐろのみずに	にんじん たまねぎ セロリ かぶ だいこん こまつな	564	3.0
19・金	むぎたつぷりごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに こまつなとあぶらあげのおひたし	にんじん	ごはん(むぎ) じゃがいも さとう	牛乳 とりにく なまあげ あぶらあげ かつお節 かえりいりこ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく こまつな もやし	629	1.5
22・月	ごはん 牛乳 ぶたにくとキャベツのみそいため もやしとこまつなのごまアエ	にんじん	ごはん さとう でんぶん あぶら しろうま	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん しめじ しょうが もやし こまつな	588	1.4
23・火	こめこのハヤシライス 牛乳 ひじきのマリネ	にんじん	ごはん ジャがいも あぶら さとう こめこ べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ひじき まぐろのみずに	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ しめじ	595	2.2
24・水	えいようたつぷりまめなどんぶり 牛乳 おたからのはっけんじる	にんじん	ごはん あぶら さとう	牛乳 とりにく だいず こりどうふ あぶらあげ	たまねぎ ほうれんそう ねぎ にんにく とうがらし レモン だいこん はくさい なましめじ にんじん	577	2.0
25・木	コッペパン 牛乳 カレーシチュー だいこんとしらすのサラダ	にんじん	パン ジャがいも バター こめこ あぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく こなチーズ しろいんげんまめのペースト しらすばし	にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ にんにく だいこん みずな	555	2.6
26・金	ごはん 牛乳 かきフライ(廿日市市産物) ゆでキャベツ はるさめとやさいのスープ	かき	ごはん あぶら パンこ こむぎこ はるさめ	牛乳 かき	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	575	2.0
29・月	ごはん 牛乳 さけのしおやき はくさいのあさづけ とんじる	にんじん	ごはん あぶら さつまいも	牛乳 さけ ぶたにく なまあげ みそ	はくさい しょうが にんじん ごぼう こんにゃく しろうま	580	1.7
30・火	コッペパン 牛乳 ビーンズミートソーススパゲティ コーンサラダ	にんじん	パン スパゲティ こむぎこ あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 だいず とりにく ぶたにく まぐろのみずに	たまねぎ にんじん さやいんげん コーン キャベツ みずな トマト(缶)	609	3.0
31・水	おやこどんぶり 牛乳 はるさめのすのもの	にんじん	ごはん はるさめ しろうま さとう	牛乳 とりにく たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ はくさい こまつな	588	1.6

※()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。

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られ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。

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「青菜のおひたし」です。



「青菜のおひたし」

《材料は1人分()内は切り方》

ほうれんそう 50g
しょうゆ 3mL
(小さじ3/5)
かつお節 少々

《作り方》

- ① ほうれんそうは根元を広げるようにして流水で洗う。ポウルなどに水をためながら水の中であぶって洗い、水がにこなくなるまで3回くらい洗う。
- ② なべに湯を沸かし、沸騰したら根元から入れ2〜3分ゆでる。
- ③ 水に入れて熱をとり、すぐに取り出す。
- ④ 根元をそろえ、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。