



学校給食献立予定表

令和6年2月

廿日市市立廿日市学校給食センター

今月は
魚のおいしさを感じる献立です。

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (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	コッペパン 牛乳 じゃがいものクリームに キャベツとハムのサラダ	パン じゃがいも あぶら ごめこ 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 ロースハム	にんじん たまねぎ しめじ パセリ にんにく キャベツ だいこん
2・金	ごはん 牛乳 いわしのしおやき あったかじり きなこだいず	ごはん あぶら さとういも でんぶん さとう	牛乳 いわし はくさい だいず きなこ	たまねぎ にんじん はくさい だいこん しょうが ねぎ
5・月	みんなde bayolとりにくときのこのカレーライス 牛乳 だいこんとツナのサラダ	ごはん じゃがいも ごめこ はちみつ さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 とりにく わかめ まぐろのみずに	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム セロリ にんにく しょうが だいこん キャベツ
6・火	パワフルチャーハン 牛乳 げんきもりもりふゆやさいスープ フライドポテト	ごはん じゃがいも あぶら	牛乳 ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン えだまめ だいこん はくさい キャベツ にんにく
7・水	ごはん 牛乳 じゃがいもとだいずのそばろに ごまつなとちくわのあえもの	ごはん じゃがいも さとう しろうごま ごまあぶら	牛乳 とりにく だいず なまあげ ちくわ もずく しらすばし	たまねぎ にんじん さやいんげん しらすき ごまつな もやし
8・木	コッペパン 牛乳 マーマレードチキン ゆでキャベツ マカロニスープ	パン あぶら マーマレード さとう マカロニ	牛乳 とりにく ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんにく しめじ チンゲンサイ
9・金	ごはん 牛乳 オリガスタミナーポ-だいこん キャベツとしおこんぶのナムル	ごはん あぶら さとう でんぶん しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あかみそ こんぶ	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが とうがらし キャベツ ほうれんそう
13・火	コッペパン 牛乳 わふうスパゲティ ごぼうのマリネ	パン スパゲティ あぶら ごまあぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 ベーコン まぐろのみずに	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ にんにく ごぼう だいこん
14・水	ごはん 牛乳 さばのしおやき ほうれんそうとだいずのおひたし はくさいとさつまいものみそじる	ごはん あぶら さとう さつまいも	牛乳 さば だいず わかめ とうふ みそ	ほうれんそう もやし はくさい たまねぎ にんじん ねぎ
15・木	セルフポテトサンド 牛乳 もずくえのきたけのスープ	パン じゃがいも さとう べにばなあぶら はるさめ (マヨネーズ) ごまあぶら	牛乳 ロースハム もずく	みずな にんじん たまねぎ えのきたけ
16・金	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まずあえ	ごはん あぶら しらたまもち 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 しめじ にんじん しゅんぎく ねぎ もやし ごまつな
19・月	むぎたつぷりごはん 牛乳 ぶたにくとなまあげのみそいため キャベツのごまあえ いりこ	ごはん(むぎ) あぶら さとう ごまあぶら しろごま でんぶん	牛乳 ぶたにく あかみそ わかめ かえりいりこ	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう なましいたけ しょうが キャベツ だいこん
20・火	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき はくさいのゆかりあえ ひじきのにも	ごはん さとう あぶら でんぶん	牛乳 とりにく ひじき さつまあげ なまあげ	はくさい ゆかり さやいんげん にんじん ごぼう こんにゃく
21・水	たまごそばろどんぶり 牛乳 だいこんとわかめのすのもの	ごはん あぶら さとう	牛乳 とりにく たまご わかめ	しょうが にんじん たまねぎ ほしいたけ さやいんげん だいこん
22・木	コッペパン 牛乳 さけのパンこやき こふきいも たべてみんさい! ねぎとだいずのスパイススープ!	パン あぶら じゃがいも パンこ オリーブあぶら	牛乳 さけ だいず ぶたにく	にんにく パセリ たまねぎ はくさい にんじん トマト(缶) ねぎ
26・月	ごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ そえやさい とうふのあかだし	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく とうふ あかみそ みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ だいこん ねぎ
27・火	ミニコッペパン 牛乳 きつねうどん もやしのおかかあえ	パン うどん さとう	牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ しめじ ねぎ にんじん ごまつな もやし
28・水	ごはん 牛乳 すきやき きりばしだいこんのすのもの	ごはん さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく やきどふ しらすばし	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい しらすき しろねぎ きりばしだいこん ほうれんそう
29・木	コッペパン 牛乳 チキンピーンズ キャベツとコーンのサラダ	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 まぐろのみずに	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく コーン キャベツ だいこん

※()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。

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「ひじきの煮物」です。

「ひじきの煮物」

《材料は4人分()内は切り方》

ひじき.....35(g)
にんじん(せん切り).....1/4本
ごぼう(せん切り).....1/7本
油揚げ(せん切り).....1枚
さとう.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ1と1/3
みりん.....小さじ1
油.....小さじ2

《作り方》

- ①ひじきはさっと洗いに付けてもどす。
- ②油揚げは油めきし、縦半分に切って、せん切りにする。
- ③なべに油を熱し、ごぼう・にんじんをいため、ひじきをいため、さとう・しょうゆ・みりんを加え煮る。(こげそうな場合は水を少し入れる。)
- ④ひじきに味がついてきたら油揚げを入れる。

料理力の献立
レシピ紹介

