



学校給食献立予定表

こんげつ 1 そつぎょう いわ こんだて
 今月は、卒業を祝う献立。
 はる いぶき かん こんだて
 春の息吹を感じる献立です。

令和6年3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 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		
1・金	ごはん 牛乳 卒業お祝い献立 給食食べようデー さわらのてりやき こうはくなます とうふじる おいおいデザート(中学校)	にんじん ねぎ	ごはん あぶら さとう しろごま でんぶん ごめこ さとう みずあめ あぶら	牛乳 さわら とうふ わかめ あぶらあげ だいずのこな とうにゅう	だいこん ★にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	672 779	2.0 2.1
4・月	ちらしずし 牛乳 ひな祭り献立 なのはなえさ 料理力の献立	にんじん ほうれんそう	ごはん さとう ながいも	牛乳 えび とうふ ハム わかめ かつおぶし	にんじん れんこん ほししいたけ みつば ほうれんそう キャベツ なのはな コーン ねぎ	513 627	3.3 4.1
5・火	みんなde たべよう!! ポークカレーライス 牛乳 えだまめのサラダ	にんじん	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 ぶたにく ぶたにく まぐろのみずに	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ えだまめ	590 728	1.6 2.1
6・水	ごはん 牛乳 とりにくのすぶたふう わかめスープ	にんじん ねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも	牛乳 とりにく わかめ	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 ねぎ	652 791	2.5 3.3
7・木	コッペパン 牛乳 チリコンカン 卵除去食 ごぼうのマヨネーズサラダ	にんじん だいこん	パン さとう (マヨネーズ)	牛乳 ぶたにく きんときまめ	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) ごぼう だいこん キャベツ	598 734	2.6 3.4
8・金	ごはん 牛乳 ししゃものすき わけぎのぬた(広島県東部特産物) ながいもじる 特産物の日	ほうれんそう	ごはん あぶら さとう ながいも	牛乳 ししゃも ちくわ しろみそ とうふ あぶらあげ	わけぎ ほうれんそう はくさい たまねぎ えのきたけ にんじん	554 669	1.9 2.2
11・月	きざみこんぶごはん 牛乳 ちくわのゆかりあげ けんちんじる	にんじん ねぎ	ごはん さとう こむぎこ ごまあぶら でんぶん あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ こんぶ ちくわ とうふ	ごぼう えだまめ ねぎ はくさい しめじ にんじん ゆかり	605 729	3.4 4.0
12・火	コッペパン 牛乳 てづくりソースやきそば ひじきとこまつなのサラダ	もやし ねぎ	パン ちゅうかめん あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく さつまあげ ひじき まぐろのみずに	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし こまつな	565 721	3.1 4.0
13・水	ごはん 牛乳 とうふのカレーいため 卵除去食 だいこんとハムのサラダ	にんじん だいこん	ごはん さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく ハム たまご	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん コーン には	629 759	1.7 2.0
14・木	コッペパン 牛乳 クリームシチュー れんこんのマリネ	にんじん	パン じゃがいも ごめこ あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく しろいんげんまめのペースト	れんこん たまねぎ にんじん キャベツ しめじ にんにく	595 745	2.5 3.3
15・金	にくみそごぼうどんぶり 牛乳 こまつなとあぶらあげのあえもの	にんじん ねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あかみそ しらすばし あぶらあげ	ごぼう しらたき たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが もやし こまつな	562 688	1.4 1.8
18・月	ごはん 牛乳 卒業お祝い献立 料理力の献立 とりにくのからあげ ほうれんそうのおひたし だんごじる おいおいデザート(小学校)	にんじん もやし	ごはん でんぶん あぶら さとう しらすたまち ごめこ さとう みずあめ あぶら	牛乳 とりにく わかめ かつおぶし だいずのこな とうにゅう	にんにく しょうが えのきたけ ほうれんそう もやし にんじん ねぎ たまねぎ	748 889	2.3 2.8
19・火	むぎたつぷりごはん 牛乳 食育の日 じゃがいもとだいこんのそぼろに はるさめのすのもの いりこ	にんじん だいこん	ごはん (むぎ) じゃがいも はるさめ さとう	牛乳 とりにく さつまあげ かえりいりこ	だいこん たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こまつな キャベツ	582 714	1.5 2.0
21・木	セルフドライカレーサンド 牛乳 ツナのサラダ	にんじん だいこん	パン でんぶん さとう べにばなあぶら	牛乳 だいず ぶたにく まぐろのみずに	しょうが にんにく にんじん キャベツ だいこん たまねぎ コーン	561 688	2.1 2.7
22・金	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかに はるキャベツのナムル	にんじん	ごはん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 とりにく なまあげ わかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ	626 759	1.7 2.0

※()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「すまし汁」です。

「すまし汁」

料理力の献立
レシピ紹介

《材料は4人分()内は切り方》

豆腐(さいの目切り).....1/2丁

しめじ(小房に分ける).....1/3パック

ねぎ(小口切り).....2本

昆布.....10×15cm

かつお節.....ひとつかみ

うす口しょうゆ.....大さじ1強

酒.....小さじ2

水.....800ml

《作り方》

- ①昆布とかつお節でだしをとる。
- ②だし汁にしめじ、豆腐を入れて煮る。
- ③調味料を入れる。
- ④ねぎを入れる。

