



学校給食献立予定表



平成31年4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さん 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)	脂質 (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		
			  	  	  	きじゅんち 基準値 (小) 659 (中) 830	きじゅんち 基準値 (小) 18.3 (中) 23.1
10・水	ごはん 牛乳 じゃがいもとなまあげのそぼろに はるキャベツのあまずあえ あまなつみかん		ごはん じゃがいも さとう しろごま	牛乳 とりにく さつまあげ なまあげ かまぼこ しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ コーン あまなつみかん	(小) 650 (中) 785	15.1 17.1
11・木	コッペパン 牛乳 しろいんげんまめのトマトに ひじきとほうれんそうのごまマヨネーズ		パン オリーブあぶら さとう しろごま 〔マヨネーズ〕	牛乳 しろいんげんまめ ベーコン ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) ほうれんそう	689 855	27.7 32.0
12・金	ごはん 牛乳 さわらのたつたあげ こふきいも すましじる		ごはん でんぶん さとう あぶら じゃがいも	牛乳 さわら とうふ 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	655 790	19.8 22.8
15・月	ちゅうかどんぶり 牛乳 もやしとわかめのすのもの	 	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん しろうごま	牛乳 ぶたにく えび いか わかめ ちくわ しらすぼし	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく こまつな もやし	575 695	11.0 12.0
16・火	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ ゆでキャベツ みそしる		ごはん こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが キャベツ しめじ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	672 816	19.5 22.9
17・水	ごはん 牛乳 さばのしおやき こまつなのおひたし くきわかめのきんぴら	 	ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろうごま	牛乳 さば だいず かつおぶし なまあげ さつまあげ くきわかめ	こまつな もやし ごぼう こんにゃく にんじん	657 823	21.7 27.4
18・木	ツイストパン 牛乳 はるやさいのクリームに ツナサラダ いちご		パン(さとう バター) じゃがいも バター こむぎこ しろうごま べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく なまクリーム しろいんげんまめのペースト まぐろのみずに しらすぼし	たまねぎ さやいんげん にんじん グリーンアスパラガス キャベツ だいこん いちご	644 810	24.1 29.7
19・金	むぎたつぷりごはん 牛乳 いりどうふ もやしのくるみあえ いりこ	 	ごはん(むぎ) あぶら さとう くるみ しろうごま ねりごま	牛乳 とうふ ぶたにく ひじき たまご かえりいりこ	にんじん たまねぎ なましいたけ ねぎ もやし ほうれんそう	651 800	21.0 24.9
22・月	ふきごはん 牛乳 ちくわのごまあげ とうふじる		ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぶん しろうごま くろごま ながいも	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ とうふ わかめ	ふき にんじん ごぼう みつば まいたけ たまねぎ ねぎ	640 787	17.8 20.9
23・火	こくとうパン 牛乳 わふうスパゲティ ほうれんそうとだいずのマリネ		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 えび ロースハム だいず こんぶ	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ にんにく ほうれんそう	628 813	22.9 28.1
24・水	てづくりボークカレーライス 牛乳 ナッツサラダ		ごはん(むぎ) じゃがいも こむぎこ バター はちみつ あぶら さとう アーモンド ピーナッツ べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ヨーグルト しらすぼし	たまねぎ にんじん セロリ りんご にんにく しょうが だいこん グリーンアスパラガス コーン	713 864	16.8 19.3
25・木	てりやきチキンバーガー 牛乳 やさいスープ		パン さとう あぶら でんぶん じゃがいも	牛乳 とりにく チーズ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく	627 786	22.7 27.7
26・金	ごはん 牛乳 へかなべ(廿日市市) こまつなのごまあえ ヨーグルト	 	ごはん さとう ごまあぶら しろうごま	牛乳 あさり やきどうふ かまぼこ わかめ しらすぼし ヨーグルト	たまねぎ ごぼう しらたき もやし ねぎ こまつな キャベツ	632 746	14.6 16.1

- ※ () 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。
- ※ エネルギーと脂質の基準値及び摂取量を表示しています。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、念のため家で一度食べさせておくなど、ご配慮ください。

廿日市学校給食センターがめざす食育目標

は ぐくもう 健康守る 食べ方を

つ たえよう 豊かな知恵の 食文化

か むことで 心と体 すこやかに

い のちの輪 食べ物大事にする心

ち ょう食を 食べる習慣 つけましょう



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ます。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。今月は「粉ふきいも」です。



「料理力の献立」
レシピ紹介

「粉ふきいも」



＜材料は4人分（ ）内は切り方＞

じゃがいも(2～3cm 角切り) ... 1 個 (200g)
しょう油 小さじ 1/3 弱
こしょう 少々

＜ワンポイント＞

じゃがいもの種類は、
「だんしゃく」の方が
粉をふきやすいよ！



＜作り方＞

- ① じゃがいもは皮をむき、角切りにし、水につけておく。(芽や緑色になった部分はえぐり取る。)
- ② じゃがいもを鍋に入れ、かぶるまで水を入れる。
- ③ やわらかくなるまでゆでる。
- ④ じゃがいもをざるにあげる。
- ⑤ じゃがいもを鍋に戻し、弱火にかけ、鍋を静かに動かして、粉をふかす。
- ⑥ 塩、こしょうをして味をととのえる。