



学校給食献立予定表



平成31年5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 しないさん 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)	脂質 (グラム)
		 おこめ お米は、廿日市市産です。	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   	基準値 (小) 659 (中) 830	基準値 (小) 18.3 (中) 23.1
7・火	コッペパン 牛乳 しんごぼうのスパゲティ フルーツしらたま		パン スパゲティ オリーブあぶら しらたまもち さとう	牛乳 ベーコン えび	エリンギ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ にんにく みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	(小) 653 (中) 821	19.6 23.5
8・水	ごはん 牛乳 いかのあまからあげ グリーンポテト みそしる		ごはん でんぷん あぶら しろうごま ふ じゃがいも さとう	牛乳 いか あぶらあげ わかめ みそ	パセリ だいこん たまねぎ ねぎ にんじん	637 772	15.6 17.9
☆ 9・木	コッペパン 牛乳 チリコンカン ひじきとささみのマリネ	 こまつな	パン べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく べにばな とりにく ひじき	たまねぎ ★にんじん にんにく トマト(缶) こまつな	562 708	16.2 18.9
🔊 10・金	ごはん 牛乳 とりにくのごまだれかけ みつばのおひたし きりぼしだいこんのいために	 ほうれんそう  こまつな	ごはん さとう しろうごま あぶら ごまあぶら	牛乳 かつおぶし とりにく あぶらあげ	ほししいたけ ほうれんそう もやし にんじん きりぼしだいこん こんにゃく みつば さやいんげん	605 728	15.3 17.8
13・月	シーフードカレーライス 牛乳 ごぼうとツナのサラダ	 こまつな	ごはん(むぎ) バター じゃがいも こむぎこ ごまあぶら はちみつ あぶら べにばなあぶら さとう しろうごま	牛乳 いか えび ヨーグルト まぐろのみずに	たまねぎ セロリ にんじん りんご にんにく しょうが ごぼう こまつな	706 874	14.7 16.7
14・火	ごはん 牛乳 かつおのたつたあげ レモンだいこん だんごじる		ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ながいも しらたまもち さとう	牛乳 かつお みそ しろみそ	にんにく しょうが レモン たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ だいこん	645 783	13.4 15.1
15・水	ごはん 牛乳 だいずいりいそに きりぼしだいこんのすのもの		ごはん じゃがいも あぶら さとう しろうごま ごまあぶら	牛乳 だいず ちくわ ぶたにく ひじき さつまあげ しらすぼし	こんにゃく にんじん ごぼう たまねぎ きりぼしだいこん にら	631 764	14.6 16.6
16・木	セルフハムサンド 牛乳 ミネストローネ みかんゼリー		パン さとう じゃがいも 【マヨネーズ】	牛乳 ロースハム ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ セロリ にんにく トマト(缶) みかん	652 825	26.6 32.5
🔊 17・金	たけのこごはん 牛乳 ししゃものすやき きんぴらごぼう		ごはん さとう あぶら しろうごま	牛乳 あぶらあげ ししゃも ぶたにく さつまあげ	たけのこ にんじん みつば ごぼう さやいんげん ほししいたけ こんにゃく	614 741	16.5 19.2
20・月	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかふうにこみ もやしのナムル	 ほうれんそう	ごはん あぶら さとう しろうごま ごまあぶら でんぷん	牛乳 なまあげ わかめ ぶたにく しらすぼし	にんじん たまねぎ もやし しめじ チンゲンサイ しょうが ほうれんそう	651 790	20.5 24.4
♡ 21・火	ロールパン 牛乳 だいずうどん(江田島市) ひじきとこまつなのごまマヨネーズ	 なましいたけ  こまつな	パン(さとう バター) うどん しろうごま さとう 【マヨネーズ】	牛乳 (たまご) だいず あぶらあげ かまぼこ まぐろのみずに ひじき	にんじん なましいたけ たまねぎ ねぎ こまつな	619 750	22.3 24.8
22・水	ごはん 牛乳 あじのしおやき きのめあえ けんちんじる	 もやし  ほうれんそう	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	牛乳 あじ ちくわ しろみそ とうふ	たけのこ ほうれんそう きのめ ごぼう はくさい しめじ にんじん ねぎ	615 760	15.7 19.2
23・木	コッペパン 牛乳 マカロニのクリームシチュー しんたまねぎのサラダ	 グリーンアスパラガス	パン マカロニ こむぎこ じゃがいも バター べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく チーズ こんぶ	にんじん たまねぎ コーン グリーンアスパラガス にんにく きゅうり	633 796	19.4 23.1
24・金	ごはん 牛乳 よしのに いりことだいずのあまからいため キャベツとしめじのおかかあえ	 こまつな  もやし	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん アーモンド しろうごま	牛乳 なまあげ かえりいりこ さつまあげ ちくわ ぶたにく かつおぶし だいず	にんじん さやいんげん こんにゃく こまつな もやし キャベツ しめじ	681 828	17.1 20.4
27・月	ごはん 牛乳 しろみぎかなのてんぷら アスパラガスのソテー わかたけじる	 グリーンアスパラガス	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら	牛乳 キングクリップ たまご とうふ ベーコン わかめ	にんじん たけのこ えのきたけ みつば グリーンアスパラガス コーン	579 703	16.0 18.4
28・火	ごはん 牛乳 ごもくまめ ほうれんそうとくるみのあえもの	 ほうれんそう	ごはん じゃがいも さとう くるみ あぶら しろうごま ねりごま	牛乳 だいず とりにく なまあげ	にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん キャベツ ほうれんそう	645 779	17.9 20.8
29・水	ビビンバ 牛乳 ワタンスープ メロン	 もやし  こまつな	ごはん さとう ごまあぶら しろうごま ワタンのかわ	牛乳 ぶたにく ベーコン もずく	にんにく もやし チンゲンサイ こまつな ほししいたけ にんじん たまねぎ メロン	608 748	16.2 18.8
30・木	コッペパン 牛乳 とりにくのワインにこみ アスパラガスとナッツのサラダ	 グリーンアスパラガス	パン あぶら アーモンド さとう ピーナッツ べにばなあぶら	牛乳 とりにく	にんにく たまねぎ しめじ にんじん さやいんげん マッシュルーム(缶) キャベツ グリーンアスパラガス パプリカ	565 709	20.2 24.0
31・金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ ばんざんすう		ごはん さとう でんぷん はるさめ しろうごま ごまあぶら	牛乳 とうふ みそ ぎゅうにく ぶたにく ロースハム あかみそ	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり ねぎ にんにく コーン	646 782	16.7 19.5

※ () 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。

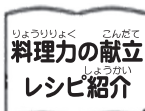
※ エネルギーと脂質の基準値及び摂取量を表示しています。食生活の参考にしてください。

※ 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。



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『中学校卒業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「きんぴらごぼう」です。



「きんぴらごぼう」

《材料は4人分 () 内は切り方》

ごぼう (ささがき) ……………	中1本	油 ……………	大さじ1と1/3
にんじん (せん切り) ……………	1/3本	さとう ……………	大さじ1と1/3
れんこん (いちちょう切り2mm) ……	1/4筋	しょうゆ ……………	大さじ2
こんにゃく (たんざく切り) ……………	80g	水 ……………	80g

《作り方》

- ①こんにゃくはゆでて、アクぬきをする。
- ②フライパンに油を熱し、よく水気をきったごぼうを入れて、2〜3分いためる。
- ③ごぼうに火が通ったらにんじん・れんこん・こんにゃくをいためる。
- ④さとう・しょうゆ・水を加えて、汁気がなくなるまでいためて仕上げる。

