



献*立*表



平成27年 3月

廿日市市立玖島小学校

日 (曜)	主食	牛乳	副食・デザート	加リー (kcal) タンパク (g)	食品名とそのはたらき			こんだて しょくひん 献立や食品のメッセージ
					黄(熱や力になる)	赤(血・肉・骨になる)	緑(体の調子を整える)	
2 (月)	ちらし ずし	牛 乳	さわらのうめみそやき なのはなのおひたし とうふじる さくらもち	634 32.1	こめ さとう もちごめ さとう	牛乳 えび たまご さわら かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ あずき	にんじん さやいんげん ごぼう なのはな ほしいたけ たけのこ うめ たまねぎ えのきたけ ねぎ	明日はひなまつりです。「桃の節句」ともい、ひな人形や桃の花を飾り、ひしもち、白酒などをお供えて、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。今日は、ひなまつりのお祝い献立です。
3 (火)	きなこ パン	牛 乳	コーンシチュー もやしのソテー いよかん	600 22.9	パン さとう じゃがいも こむぎ(コ) パター (チ) あぶら ごま油	牛乳 きなこ とりにく ボンレスハム(チ) なまクリーム(チ)	にんじん パセリ チンゲンサイ たまねぎ コーン もやし いよかん	きなこパンは給食でも人気のパンです。家庭では、少し作りにくいかなと思いますので、中学3年生のみなさんは最後になりますね。味わって食べてくださいね。
4 (水)	キムチ ごはん	牛 乳	ちくわのいそべあげ ナムル キャベツのたまごス ープ	622 23.3	こめ むぎ さとう こむぎ(コ) でんぷん ごま あぶら ごまあぶら	牛乳 ぶたにく ちくわ(コ) ベーコン (チ) たまご あおのり しらすほし	にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが はくさいキムチ たまねぎ キャベツ	今日のキムチごはんは、昨日のきなこパンと同じく、大変人気のあるメニューです。キムチは朝鮮半島で生まれた辛い漬物で、今では日本でもよく食べられています。また、ナムルも朝鮮のあえ物で、ごま油が入っているのが特徴です。
5 (木)	スパゲ ティナ ポリタン	牛 乳	クロワッサン ナッツサラダ	711 22.2	スパゲティ(コ) さとう オリーブオイル こむぎ コ(コ) あぶら さとう ピーナツ(ラ) アーモンド ベにばな油	牛乳 ベーコン(チ) たまご しらすほし	にんじん ピーマン マッシュルーム たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	クロワッサンは、三日月の形をしたフランス発祥のパンです。バターをたくさん使っていて、サクサクとした食感が特徴です。作るたびに、パン生地とバターを何度も伸ばしたり、たたんだりするため、うすい層がたくさんできて、サクサクとした食感になります。
6 (金)	むぎご はん	牛 乳	マーボーどうふ バンバンジー	631 26.7	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら ごま	牛乳 とうふ ぶたにく ぎゅうにく みそ とりにく	にんじん たら ほしいたけ たけのこ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり	バンバンジーは、中国四川の代表的な料理です。蒸した鶏肉を小さくさいて、細切りにした野菜とつよごまのたれであえます。昔、鶏肉をやわらかくするために棒で叩いたことから、棒棒鶏と書きます。
9 (月)	むぎご はん	牛 乳	なまあげのごもく もやしのごまずあえ	619 23.7	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま	牛乳 ぶたにく なまあげ うずらたまご (タ) ちくわ(コ) わかめ	にんじん さやいんげん たけのこ ほしいたけ しょうが もやし きゅうり こんにやく	「ごま」は、アフリカやインドで生まれたものです。ナイル川の辺りでは5000年以上前からごまが育てられていた記録があります。日本でも縄文時代の遺跡からごまが見つかったそうです。
10 (火)	ビビン バ	牛 乳	はるさめのスープ りんご	646 27.4	こめ むぎ さとう はるさめ じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら	牛乳 ぎゅうにく たまご ベーコン(チ)	こまつな にんじん ねぎ にんにく もやし たまねぎ ほしいたけ しょうが りんご	ビビンバは小学校6年生に1番人気のご飯ものです。韓国の混ぜご飯ですが、日本でもよく食べられています。たっぷりの野菜と牛肉、卵が入っていて栄養満点です。
11 (水)	むぎご はん	牛 乳	こいわしのでんぷら ほうれんそうと だいずのおひたし とんじる	692 28.3	こめ むぎ こむぎ(コ) だいず かつおぶし さとう さつまいも あぶら	牛乳 こいわし たまご だいず かつおぶし とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ	ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ こんにやく	広島でこいわしといわれるのはカタクチイワシのことで、ちりめんやいりが大きくなったものです。広島では、新鮮なこいわしが手に入りやすく、家庭でも、刺身や天ぷらなどにして食べられ、こいわし料理は広島県の郷土料理です。
12 (木)	ツイスト パン	牛 乳	じゃがいものグラタン やさいスープ	664 23.0	パン [バター(チ)] じゃがいも こむぎ(コ) バター(チ)	牛乳 ベーコン(チ) ぶたにく チーズ(チ)	にんじん パセリ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ コーン	野菜スープはパンのときによく出るメニューです。鶏がらに、しょうが、キャベツの芯、ローリエなどを入れて2時間近くゴトゴト煮てから、野菜を入れて作ります。鶏がらといろんな野菜の味がしみ出て、とてもおいしいスープになります。
13 (金)	わかめ ごはん	牛 乳	よせなべ おいわいてづくり ケーキ	737 44.8	こめ むぎ でんぷん うどん	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ えび ほたて	にんじん しゅんぎく みずな ねぎ はくさい だいこん しろねぎ えのきたけ なましいたけ しょうが	今日はみんなで楽しく「寄せ鍋」です。豚肉・えび・ほたて・鶏だんご、そしてたくさんの野菜が入って具だくさんの鍋です。調理員さん手作りのお祝いケーキもついています。楽しい思い出を作ってくださいね。
16 (月)	チャー ハン	牛 乳	ポトフ フライビーンズ	642 25.6	こめ むぎ じゃがいも こめこ さとう あぶら	牛乳 ぶたにく たまご ポークウィンナー(チ) だいず	にんじん さやいんげん ひろしまなづけ ごぼう たまねぎ セロリー キャベツ なましい たけ	今日のチャーハン、調味料にオイスターソースを使っています。オイスターというのは「カキ」のことで、オイスターソースはカキのうま味が詰まった中国生まれの調味料です。また、広島菜漬も入っています。
17 (火)	むぎご はん	牛 乳	いりどうふ ごぼうのサラダ いりこ	664 28.5	こめ むぎ さとう あぶら べにばなあぶら ごま ごまあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく たまご ツナ かえりりこ	にんじん たら ごぼう キャベツ たまねぎ ほしいたけ きゅうり	毎月19日は「食育の日」です。給食では、食育の日かその前後に、広島県でとれたかえりりこを出しています。かえりりこにはカルシウムがたっぷり含まれ、しっかりかむことであごを丈夫にすることができます。
18 (水)	せきは ん	牛 乳	とりにくのたつたあげ コーンいりゆでキャ ベツ かきたまじる そつぎょういりケーキ	700 31.3	こめ もちごめ こめこ でんぷん こむぎ(コ)	牛乳 あずき とりにく たまご とうふ たまご なまクリーム(チ)	にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	今日は6年生の「卒業お祝い献立」です。おめでたい時に食べられる赤飯、みんなの大好きな鶏肉のから揚げに、ケーキをつけました。6年生は小学校で最後の給食ですね。みんなで6年生の明日の卒業をお祝いしましょう。

※ [] は、基本のコッペパン(小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳)に加えて、各々のパンの中に入っている材料です。

※ 加工食品等に指定されたアレルギー物質をふくむ「特定原材料等」が含まれる場合は、その旨を表示することが義務付けられています。学校給食では、以前から特定の食品についてアレルギーのある子どもさんがおられることを配慮して、毎月の献立予定表(本表)に使っている食品名を書いています。特に表示を義務付けられた「小麦」(9)、「乳」(4)、「卵」(9)、「そば」(9)、「落花生」(9)の5品目を含む食品については、太字・斜めで記載します。参考にしてください。また、しょうゆなどの調味料については記載していませんので注意してください。

※ 都合により献立を変更することがあります。また、献立についてご質問等がありましたらご連絡ください。(佐伯中学校 栄養士 信末まで TEL72-1145)