

令和5年度大竹市学校給食だより
9月の献立目標 7つの基本献立を味わおう

予定献立表

大竹市給食センター

| 曜日 | こ ん だ て め い | ざいりょうめい | | | ねつりょう キロカロ リー | たんぱく しつ グラム | えんぶん グラム | 基本 献立 | ひとくちメモ |
|---------|--|---|--|---|---------------------|-------------------|-------------|-------------|---|
| | | あ か | き | み ど り | | | | | |
| | | ちやにくになるもの | ちからやねつに なるもの | からだのちょうしを ととのえるもの | | | | | |
| 1 金 | ぎゅうにゅう なつやさいカレーライス わかめサラダ クラッシュみかんゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ | こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら、ごま さとう | にんじん、かぼちゃ、にんにく しょうが、たまねぎ、なす りんご、キャベツ、きゅうり みかんジュース | (小)595 (中)768 | 19.3 23.4 | 1.9 2.3 | ③ | 7つの基本献立 を知ろう! 大竹市では、学校給食の献立における取組として「7つの基本献立」を設定し、実施しています。詳しくは裏面に掲載しています。  今月の食材  ぶどう ぶどうには、ポリフェノール、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が含まれていて、老化の予防や、美肌効果があると言われています。 また種類が豊富で、世界に1万品種以上もあり、日本でも60種類以上の品種が栽培されています。 |
| 4 月 | ぎゅうにゅう げんきですか!?どんぶり とうふのちゅうかスープ なし | ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ とうふ | こめ さとう、ごま あぶら | にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ チンゲンサイ、もやし なし | 573 724 | 24.8 30.6 | 1.8 2.4 | | |
| 5 火 | ぎゅうにゅう ビーンズミートスパゲティ やさいとアーモンドのサラダ パインケーキ | ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ たまご | スパゲティ さとう、あぶら アーモンド こむぎこ、バター | ピーマン、トマト、にんにく セロリ、たまねぎ、マッシュルーム きゅうり、キャベツ、とうもろこし パイナップル | 609 781 | 23.5 29.8 | 1.5 2.2 | | |
| 6 水 | ぎゅうにゅう、コッペパン トマトいりオムレツ かぼちゃのサラダ とりにくとやさいのスープに | ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく チーズ、ツナ とりにく | パン あぶら さとう | トマト、たまねぎ、かぼちゃ にんじん、きゅうり、キャベツ セロリ、しめじ | 573 721 | 27.2 34.0 | 2.7 3.6 | | |
| 7 木 | ぎゅうにゅう、 ごはん ししゃもてんぷら ごまあえ とうがんじる | ぎゅうにゅう たまご、ししゃも とりにく、とうふ | こめ こむぎこ、でんぶん、こめこ あぶら、さとう、ごま | にんじん、キャベツ、きゅうり もやし、ねぎ、とうがん | 589 761 | 21.6 27.2 | 1.7 2.2 | ★ | |
| 8 金 | ぎゅうにゅう、 ごはん くきわかめのつくだにふう かぼちゃとじゃがいものそぼろに すみそあえ | ぎゅうにゅう くきわかめ とりにく、ぶたにく ちくわ、みそ、わかめ | こめ さとう、あぶら ごま、じゃがいも | にんじん、かぼちゃ、たまねぎ こんにゃく、キャベツ きゅうり、もやし | 588 742 | 22.8 27.8 | 2.3 3.0 | | |
| 11 月 | ぎゅうにゅう、 ごはん あじのしょうがふうみやき いそかあえ かきたまじる | ぎゅうにゅう あじ のり とうふ、たまご | こめ さとう でんぶん | しょうが、こまつな、にんじん キャベツ、もやし、ねぎ たまねぎ、えのきたけ | 566 707 | 29.8 35.7 | 1.4 1.7 | ★ | |
| 12 火 | ぎゅうにゅう ひじきごはん あげとうふのあんかけ ぐたくさんじる | ぎゅうにゅう あぶらあげ、ひじき とうふ とりにく | こめ さとう、あぶら でんぶん、こめこ じゃがいも | にんじん、ごぼう ねぎ、しょうが、こまつな だいこん、こんにゃく、しめじ | 570 751 | 17.8 22.9 | 2.5 3.5 | | |
| 13 水 | ぎゅうにゅう、コッペパン とりのマーマレードソースかけ ジャーマンポテト やさいスープ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく | パン マーマレード じゃがいも、バター あぶら | にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん セロリ、しめじ、キャベツ | 583 725 | 26.8 30.5 | 2.6 3.4 | | |
| 14 木 | ぎゅうにゅう おやかどんぶり ちくさあえ きんときまめのにも | ぎゅうにゅう とりにく たまご きんときまめ | こめ あぶら ごま さとう | にんじん、ねぎ、たまねぎ こまつな、キャベツ もやし、とうもろこし | 625 792 | 26.1 32.3 | 1.9 2.3 | | |
| 15 金 | ぎゅうにゅう キムチチャーハン わかめスープ おからケーキ | ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ とうふ、わかめ おから、たまご | こめ ごま、あぶら こむぎこ さとう、バター | にんじん、ねぎ、にんにく たまねぎ、キムチ えのきたけ、レモン | 638 811 | 22.7 27.7 | 2.5 3.0 | ④ | |
| 19 火 | ぎゅうにゅう わふうカレーうどん ちくわのいそべあげ ごますあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ ちくわ、あおのり ツナ | うどん でんぶん、あぶら こむぎこ ごま、さとう | にんじん、ねぎ しょうが、たまねぎ こまつな、キャベツ、もやし | 573 716 | 24.6 30.8 | 2.8 3.7 | ⑤ | |
| 20 水 | ぎゅうにゅう てりやきチキンバーガー しろいんげんまめのミネストローネ クラッシュぶどうゼリー | ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ、ぶたにく | パン じゃがいも あぶら さとう | キャベツ、にんじん、トマト トマトジュース、にんにく、たまねぎ セロリ、とうもろこし ぶどうジュース | 615 759 | 29.4 34.9 | 2.5 3.3 | | |
| 21 木 | ぎゅうにゅう、むぎごはん かみかみいりこ よしのに とうふじる | ぎゅうにゅう かえりいりこ とりにく、あぶらあげ とうふ、わかめ | こめ、むぎ さとう、ごま じゃがいも、でんぶん あぶら | にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、ねぎ たまねぎ、えのきたけ | 574 738 | 23.8 29.5 | 2.1 2.7 | ⑥ | |
| 22 金 | ぎゅうにゅう、 ごはん さばのしおやき、だいこんおろし きりほしだいこんのあますあえ じゃがいもみそしる | ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ、わかめ | こめ さとう じゃがいも | だいこん、にんじん、こまつな きりほしだいこん、しいたけ ねぎ、たまねぎ、えのきたけ | 596 745 | 26.4 31.6 | 2.6 3.5 | ①★ | |
| 25 月 | ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり ワンタンスープ ぶどう | ぎゅうにゅう いか、えび、ぶたにく うすらたまご | こめ でんぶん、あぶら ワンタンのかわ | にんじん、ねぎ、しょうが たまねぎ、しいたけ、たけのこ キャベツ、チンゲンサイ、もやし ぶどう | 577 729 | 24.4 29.3 | 2.3 2.9 | | |
| 26 火 | ぎゅうにゅう たこめし こうやどふのうまに だいずいりおひたし | ぎゅうにゅう たこ、あぶらあげ こうやどふ、とりにく だいず、かつおぶし、わかめ | こめ じゃがいも さとう あぶら | にんじん、しいたけ、たまねぎ しめじ、こんにゃく こまつな、もやし | 577 742 | 27.9 34.9 | 2.1 2.7 | ② ③ ④ | |
| 27 水 | ぎゅうにゅう、コッペパン さつまいものクリームシチュー ツナサラダ クラッシュりんごゼリー | ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム ツナ | パン さつまいも、こむぎこ バター、あぶら さとう、ごま | にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり りんごジュース | 625 807 | 21.1 26.1 | 2.2 2.9 | ⑦ | |
| 28 木 | ぎゅうにゅう、 ごはん こんぶのつくだに じゃがいもにっころがし きゅうりとはるさめのすのもの | ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく ちくわ、わかめ | こめ さとう、ごま じゃがいも、あぶら はるさめ | にんじん、しょうが、たまねぎ こんにゃく、きゅうり | 572 724 | 20.0 24.1 | 2.2 2.9 | ★ | |
| 29 金 | ぎゅうにゅう、 ごはん いかのまつかさあげ とさあえ つきみしる | ぎゅうにゅう いか かつおぶし とりにく | こめ でんぶん、あぶら さとう しらたまもち、さといも | ほうれんそう、にんじん キャベツ、もやし、ねぎ こんにゃく、しいたけ | 631 787 | 24.9 29.8 | 2.0 2.4 | | |

★ 7日・11日・22日・28日は栗谷産のお米を使用しています。
 ■ 毎月19日は食育の日・かみかみ献立です。
 ◎ 26日は広島県三原市の郷土料理です。
 ※ 都合により、献立や食材を変更することがありますのでご了承ください。



今月の郷土料理 『たこめし』 三原市

三原の海は潮の流れが速く、たこが生きていくのに最適な環境で、江戸時代から「たこつぼ漁」が盛んです。刺身や天ぷらなど、様々なたこ料理がありますが、給食では26日に『たこめし』いただきます!



※給食では、乾燥大豆を使っています。その場合は大豆を前日から浸水させます。

〜チャレンジレシピ〜
大豆入りおひたし
 (材 料) 4人分
 大豆水煮…40g
 (※乾燥大豆の場合は、20g)
 しょうゆ…小さじ1
 こまつな…60g
 もやし…80g
 わかめ…10g
 A さとう…小さじ2
 B しょうゆ…小さじ1
 糸かつお…少々

《作り方》
 ① 大豆水煮は、ゆでてしょうゆで味をつける。
 ② こまつな・もやし・わかめを沸騰したお湯でゆで、水にとって冷ます。
 ③ Aを合わせて、全ての材料を和える。
 ④ 糸かつおをのせて完成!!