

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月	ぎゅうにゅう なつやさいカレーライス ちりめんサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん わかめ	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら 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)597 (中)770	20.9 25.7	2.3 2.8	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。 
2火	ぎゅうにゅう げんきですか!?どんぶり にらたまスープ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ たまご とうふ	こめ さとう ごま、あぶら でんぶん	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、にら しろねぎ、なし	589 741	24.7 30.4	1.9 2.5		
3水	ぎゅうにゅう、コッペパン トマトいりオムレツ かみかみサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう たまご、チーズ ちりめん ぶたにく	パン あぶら、さとう アーモンド じゃがいも	トマト、たまねぎ、きゅうり キャベツ、とうもろこし にんじん、セロリ	572 718	27.6 34.0	2.7 3.5		
4木	ぎゅうにゅう、ごはん ひじきのふりかけ じゃがいものにっころがし きりぼしだいこんのあますあえ	ぎゅうにゅう ちりめん、ひじき ぶたにく あぶらあげ	こめ ごま、あぶら じゃがいも さとう	にんじん、しょうが、たまねぎ こんにゃく、グリーンピース、こまつな きりぼしだいこん、しいたけ	571 729	19.5 23.8	1.5 2.2		
5金	ぎゅうにゅう、ごはん あげあげちくわ だいすいりおひたし さわにわん	ぎゅうにゅう ちくわ、あおのり だいす、かつおぶし わかめ、ぶたにく	こめ こむぎこ あぶら さとう	こまつな、にんじん、もやし ねぎ、だいこん えのきだけ、ごぼう	576 753	23.0 29.3	2.3 3.2		今月の郷土料理 18日(木) 三原市 「たこめし」 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『たこめし』をいただきます！ 
8月	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに おやこに いそかあえ	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく、たまご ちりめん、のり	こめ さとう、ごま じゃがいも あぶら	にんじん、ねぎ、たまねぎ こんにゃく、こまつな キャベツ、もやし	575 731	21.6 26.2	1.6 2.2		
9火	ぎゅうにゅう わふうカレーうどん さばのたつたあげ こますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ さば ちくわ	うどん あぶら、でんぶん さとう ごま	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	591 731	27.1 33.2	2.6 3.3	⑤	
10水	ぎゅうにゅう、コッペパン ポークビーンズ ごぼうサラダ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ツナ	パン じゃがいも あぶら、ごま さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム こまつな、ごぼう、キャベツ ぶどうジュース	605 762	25.7 31.7	2.3 3.0		
11木	ぎゅうにゅう、ごはん てづくりふりかけ ぶたにくとやさいのさっぱりあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく あぶらあげ、みそ	こめ ごま あぶら さとう	にんじん、にんにく、しょうが こんにゃく、もやし、きゅうり とうもろこし、ねぎ、たまねぎ キャベツ、しめじ	580 733	24.0 29.6	2.4 3.0		~チャレンジレシピ~ いかの甘辛揚げ (材料)4人分 いかの短冊 …… 200g 酒 …… 大さじ1 片栗粉 …… 90g 揚げ油 …… 適量 砂糖 …… 大さじ2 しょうゆ …… 大さじ2 酒 …… 小さじ1 みりん …… 小さじ1 水 …… 大さじ1 《作り方》 ① いかに酒をまぶし、片栗粉をつけて180℃の油で3～4分揚げ。 ② Aを煮立ててたれを作る。 ③ 揚げたいかに②をからめる。 甘辛いたれで、ごはんがすすみます☆ 給食でも大人気のメニューです！ 
12金	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき とさあえ とうふじる	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく チーズ、かつおぶし とうふ	こめ さとう あぶら	たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、こまつな にんじん、キャベツ、もやし ねぎ、えのきだけ	571 724	25.3 31.3	1.9 2.3		
16火	ぎゅうにゅう、ごはん あつあげとなすのピリからに ちゅうかあえ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ みそ、わかめ かえりいりこ	こめ さとう、でんぶん あぶら、ごま アーモンド	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、なす こまつな、だいこん	610 774	24.7 30.4	1.6 2.0		
17水	ぎゅうにゅう、こめこパン とりにくとやさいのトマトにこみ かぼちゃのサラダ クラッシュりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	こめこパン じゃがいも さとう あぶら	にんじん、トマト、にんにく たまねぎ、セロリ、マッシュルーム とうもろこし、かぼちゃ、きゅうり キャベツ、りんごジュース	594 792	27.1 35.5	2.4 3.3		
18木	ぎゅうにゅう たこめし こうやどふのうまに きゅうりとはるさめのすのもの	ぎゅうにゅう たこ、あぶらあげ こうやどふ、とりにく ちりめん、わかめ	こめ じゃがいも さとう、あぶら はるさめ	にんじん、しいたけ、ねぎ たまねぎ、こんにゃく しめじ、きゅうり	574 735	26.9 33.3	2.0 2.5	② ⑥	《作り方》 ① いかに酒をまぶし、片栗粉をつけて180℃の油で3～4分揚げ。 ② Aを煮立ててたれを作る。 ③ 揚げたいかに②をからめる。 甘辛いたれで、ごはんがすすみます☆ 給食でも大人気のメニューです！ 
19金	ぎゅうにゅう チャーハン ワントンスープ フライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ あぶら ワントンのかわ でんぶん、さとう	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ とうもろこし、チンゲンサイ もやし、しいたけ、しろねぎ	584 739	22.7 27.9	1.9 2.4	④ ■ A	
22月	ぎゅうにゅう、むぎごはん くきわかめのつくだにふう よしのに かきたまじる	ぎゅうにゅう くきわかめ とりにく、あぶらあげ とうふ、たまご	こめ、むぎ さとう、あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん、ごぼう こんにゃく、しいたけ、ねぎ たまねぎ、えのきだけ	571 735	21.9 26.8	2.5 3.3	⑥	
24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 ぶどう	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ツナ、わかめ	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、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ、もやし ぶどう	606 775	22.7 28.1	2.1 3.1	⑦	
25木	ぎゅうにゅう、ごはん いかのあまからあげ ちくさあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう いか とうふ みそ	こめ でんぶん さとう あぶら、ごま	ほうれんそう、にんじん、キャベツ もやし、とうもろこし ねぎ、たまねぎ、しめじ	609 761	24.0 29.3	2.4 2.9		甘辛いたれで、ごはんがすすみます☆ 給食でも大人気のメニューです！ 
26金	ぎゅうにゅう そぼろどんぶり とうがんじる きんとときまめのにも	ぎゅうにゅう とりにく きんとときまめ	こめ さとう あぶら	にんじん、しょうが、たまねぎ グリーンピース、ねぎ、しいたけ こんにゃく、とうがん	570 723	25.7 31.8	1.9 2.3		
29月	ぎゅうにゅう、ごはん さばのしおやき、だいこんおろし きゅうりのピリッとつけ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	だいこん、きゅうり、にんじん ねぎ、たまねぎ、えのきだけ	581 728	26.5 31.6	2.7 3.2	①	
30火	ぎゅうにゅう おこのみスパゲティ わかめサラダ パウンドケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ わかめ たまご	スパゲティ あぶら さとう、ごま こむぎこ、バター	にんじん、ねぎ、にんにく たまねぎ、キャベツ きゅうり、だいこん	595 766	21.8 27.3	2.1 2.6		

◎ 18日は広島県三原市の郷土料理です。
 ■ 毎月19日は食育の日・かみかみ献立です。
 ※ 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。



「給食センターへ行く週間」のお知らせ

給食センターの見学や、子どもたちが食べている給食の試食ができる事業「給食センターへ行く週間」を「ひろしま食育ウィーク」に合わせて今年度は10月14日(火)～20日(月)(土日を除く)に開催します。

申し込みは9月4日(木)から開始します。詳細は9月号の市広報をご覧ください。

