

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 火	ぎゅうにゅう なつやさいカレーライス ちりめんサラダ クラッシュぶどうゼリー	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 ぶどうジュース	(小)578 (中)744	20.3 24.8	2.0 2.5	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 水	ぎゅうにゅう、コッペパン トマトいりオムレツ ツナサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく チーズ ツナ	パン あぶら さとう、ごま じゃがいも	トマト、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、セロリ	574 721	27.7 34.3	2.8 3.5		
3 木	ぎゅうにゅう、ごはん ちくわのこまあげ だいすいりおひたし とうがんとしる	ぎゅうにゅう ちくわ、だいす かつおぶし、わかめ とりにく、とうふ	こめ こむぎこ、でんぶ ごま、あぶら さとう	こまつな、にんじん、もやし ねぎ、しいたけ こんにゃく、とうがん	611 804	23.2 29.8	2.3 3.1		
4 金	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくどに ぶたにくとやさいのさっぱりあえ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく あつあげ、みそ	こめ さとう ごま あぶら	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、えのきだけ	584 739	24.0 29.8	2.6 3.4		
7 月	ぎゅうにゅう、ごはん ひじきのふりかけ よしのに さわにわん	ぎゅうにゅう ちりめん、ひじき とりにく あぶらあげ	こめ ごま、あぶら じゃがいも さとう、でんぶ	にんじん、ごぼう こんにゃく、しいたけ、ねぎ だいこん、えのきだけ	574 725	20.9 25.4	2.0 2.5		今月の郷土料理 29日(火) 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 火	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 とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	こめ さとう あぶら	だいこん、きゅうり、にんじん ねぎ、たまねぎ、しめじ	581 725	27.5 32.7	2.7 3.2	①	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！ 
9 水	ぎゅうにゅう、コッペパン とりのマーメレードソースかけ かぼちゃのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	パン マーメレード さとう、あぶら じゃがいも	かぼちゃ、にんじん、きゅうり キャベツ、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	592 755	27.7 35.2	2.4 3.4		
10 木	ぎゅうにゅう、ごはん あつあげとなすのいために ちゅうかあえ フライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ みそ、わかめ だいす	こめ さとう、でんぶ あぶら、はるさめ ごま	にんじん、ピーマン、にんにく しょうが、たまねぎ、なす しめじ、こまつな、もやし	676 855	28.0 34.6	1.6 2.0		
11 金	ぎゅうにゅう ピピンパ わかめスープ ぶどう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ、わかめ	こめ さとう あぶら ごま	にんじん、こまつな、にんにく だいこん、もやし、たまねぎ えのきだけ、しろねぎ、ぶどう	570 717	24.9 30.5	1.8 2.3		
14 月	ぎゅうにゅう、 ごはん てづくりふりかけ じゃがいものにっころがし きゅうりとはるさめのすのもの	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく ちくわ、わかめ	こめ ごま、あぶら じゃがいも、さとう 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	571 730	20.6 25.1	1.6 2.1	★	~チャレンジシビ~ かぼちゃのサラダ (材料) 4人分 ツナ …… 30g かぼちゃ … 80g にんじん … 30g キャベツ … 40g きゅうり … 50g [砂糖 … 小さじ1 酢 … 大さじ1/2 しょうゆ …… 小さじ1/2 紅花油 …… 小さじ2 塩 …… 少々 こしょう … 少々]
15 火	ぎゅうにゅう かやくうどん さばのたつたあげ いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ あぶらあげ、さば ちりめん、のり	うどん あぶら でんぶ	にんじん、ねぎ、たまねぎ しめじ、しょうが、こまつな キャベツ、もやし	572 701	27.0 32.9	2.8 3.4	⑤	
16 水	ぎゅうにゅう、コッペパン クリームシチュー わかめサラダ 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、わかめ	パン じゃがいも、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 キャベツ、きゅうり、りんごジュース	606 782	21.9 27.3	2.2 3.3	⑦	
17 木	ぎゅうにゅう、むぎごはん はりはりつけ ごもく かきたまじる	ぎゅうにゅう こんぶ、だいす とりにく、さつまあげ とうふ、たまご	こめ、むぎ さとう じゃがいも あぶら、でんぶ	きりぼしだいこん、にんじん ごぼう、だいこん こんにゃく、しいたけ、ねぎ たまねぎ、えのきだけ	573 739	23.8 29.2	1.9 2.4	⑥	
18 金	ぎゅうにゅう チャーハン ワンタンスープ こくとうむしケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ワンタンのかわ こむぎこ、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	587 744	20.8 25.3	2.0 2.5	④	《作り方》 ① かぼちゃは1.5cm角、にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。 ② かぼちゃ、にんじん、キャベツ、きゅうりはそれぞれゆでて、冷ましておく。 ③ Aを合わせて、全ての材料と和える。 かぼちゃを切るときは、大人に手伝ってもらいましょう！ 
24 木	ぎゅうにゅう スタミナどんぶり はるさめスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら はるさめ	にんじん、ピーマン、にんにく しょうが、たまねぎ、キャベツ しろねぎ、りんご	572 719	24.3 29.9	1.9 2.4		
25 金	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき とさあえ つきみじり	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく チーズ、かつおぶし とりにく	こめ さとう あぶら、まるふ さといも	にんじん、たまねぎ、とうもろこし グリンピース、こまつな キャベツ、もやし、ねぎ こんにゃく、しめじ	571 721	23.8 29.0	1.9 2.3	□	
28 月	ぎゅうにゅう おやこどんぶり キャベツのみそしる なし	ぎゅうにゅう とりにく、たまご あぶらあげ みそ、わかめ	こめ さとう あぶら	にんじん、ねぎ、たまねぎ キャベツ、しめじ、なし	604 761	24.0 29.4	2.8 3.6		
29 火	ぎゅうにゅう たこめし こうやどうふのうまに ごますあえ	ぎゅうにゅう たこ、あぶらあげ こうやどうふ とりにく、ツナ	こめ じゃがいも さとう あぶら、ごま	にんじん、しいたけ、ねぎ たまねぎ、こんにゃく しめじ、キャベツ、もやし	582 746	27.3 33.7	2.0 2.5	② ⑥	「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19日(月)～23日(金)に開催します。 申し込みは9月4日(金)から開始します。詳細は9月号の市広報をご覧ください。 
30 水	ぎゅうにゅう、コッペパン ポークビーンズ かみかみサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ちりめん	パン じゃがいも さとう、あぶら アーモンド	にんじん、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、みかんジュース	616 777	26.6 32.8	2.3 3.2		

- ★ 14日は栗谷産のお米を使用しています。
 □ 25日は月見献立です。月見のお供え物である「里芋」と、団子に見立てた「丸心」が入った『月見汁』が登場します。
 ◎ 29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。

「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19日(月)～23日(金)に開催します。
 申し込みは9月4日(金)から開始します。詳細は9月号の市広報をご覧ください。