



令和2年度

1月の予定献立表

(牛乳は、毎日あります。)

尾道市学校給食会(小学校) B

日	曜	こ ん だ て 名		お も な 食 品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)	
		主食	お か す (主菜・副菜)	あか 〈主に体をつくるものになる〉		みどり 〈主に体の調子を整えるものになる〉		き 〈主にエネルギーのもとになる〉		
				たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物		脂質
						魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻			
7	木	味付パン	インド煮 げんきサラダ	鶏肉 チキンハム かつお節(鹿児島)	牛乳 昆布(北海道)	にんじん	しょうが 玉ねぎ グリーンピース キャベツ コーン	味付パン じゃがいも 砂糖	油	611 307
8	金	ごはん	鶏肉のうま煮 がじつ和え かみかみ黒豆	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ あなご(日本他) 黒豆	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	しょうが れんこん ごぼう	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油 白ごま	623 335
12	火	味付パン	ハーブチキン ゆでキャベツ 春雨スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし 干ししいたけ	味付パン 上新粉 春雨	油	645 301
13	水	ごはん	豆腐の中華煮 ひじきのナムル	豚肉 豆腐	牛乳 ひじき(長崎・山口 広島・愛媛)	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ 干ししいたけ だけのこ しょうが もやし	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	619 441
14	木	小型 セサミパン	七草うどん すなおろし 角チーズ	鶏肉 油揚げ	牛乳 角チーズ	にんじん せり	かぶ 大根 しめじ 白菜	小型セサミパン うどん こんにゃく 砂糖	油	638 463
15	金	ごはん	さばのみそ煮 せん大根 白玉汁	さば(千葉・青森他) みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	大根 白菜	米 白玉もち		674 275
18	月	ごはん	すき焼き煮 ごまあえ ほんかん	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ えのきたけ もやし ほんかん	米 焼い こんにゃく 砂糖	油 白ごま	642 391
19	火	小型 リッチパン	イタリアンスパゲッティ フレッシュサラダ	豚肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ キャベツ	小型リッチパン スパゲッティ 砂糖	油	623 300
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
20	水	麦ごはん	みそおでん 白菜のしらす和え	鶏肉 厚揚げ うすら卵 さつま揚げ 赤みそ	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	大根 白菜	米 麦 こんにゃく 砂糖	白ごま	620 469
21	木	味付パン	ポトフ れんこんサラダ	ウインナー まぐろフレーク(中西部太平洋) 大豆	牛乳	にんじん 水菜	キャベツ 玉ねぎ れんこん	味付パン じゃがいも	マヨネーズ 白ごま	662 330
22	金	ごはん	白身魚のごまだれ ゆでキャベツ みそ汁	ホキ(ニュージーランド) 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 上新粉 砂糖	油 白ごま	644 376
25	月	麦ごはん	高野豆腐の卵とじ いりこ大豆 ネーブル	高野豆腐 鶏肉 卵 大豆	牛乳 かえりいりこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ネーブル	米 麦 じゃがいも 砂糖	白ごま	642 550
26	火	背割りパン	ホットドッグ マカロニスープ	フランクフルト 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム コーン	背割りパン マカロニ じゃがいも	油	605 297
27	水	ごはん	広島県産ぶりの竜田揚げ 白菜のゆず風味 くすかけ	ぶり 鶏肉 竹輪	牛乳	にんじん	しょうが 白菜 干ししいたけ れんこん	米 でんぷん さといも こんにゃく	油	766 286
28	木	黒糖パン	クリームシチュー 大根のサラダ	鶏肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ 大根	黒糖パン 上新粉 じゃがいも 砂糖	油	600 372
29	金	ごはん	五目煮 長寿和え	大豆 厚揚げ 鶏肉 中みそ	牛乳 しらす干し 昆布(北海道) わかめ	にんじん さやいんげん わけぎ	ごぼう	米 こんにゃく さといも 砂糖	油 白ごま	600 389

※ 小型セサミパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。

※ 小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※ 黒糖パンには、黒砂糖を使用しています。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」

に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

★赤字は広島県内産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー 638kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 20.0g	カルシウム 368mg	マグネシウム 93mg	鉄 2.3mg	レチノール当量 212μg	ビタミンB1 0.30mg	ビタミンB2 0.44mg	ビタミンC 16mg	食物せんい 4.1mg	食塩相当量 2.2g
----------	------------------	----------------	-------------	----------------	----------------	------------	------------------	------------------	------------------	---------------	----------------	---------------

つくってみませんか? ~ 長寿和え ~

【材料(4人分)】

わけぎ	120g
にんじん	40g
干しカットわかめ	4g
しらす干し	4g
中みそ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ2

和え衣の分量はお好みで加減してください。

【作り方】

- ① 野菜を洗って切る。わけぎは2~3cmのざく切り、にんじんはせん切りにする。
- ② 鍋に水を沸騰させ、野菜をそれぞれゆでて冷ましておく。
- ③ わかめは水に戻してさっとゆで、しらす干しはフライパンで炒り、それぞれ冷ます。
- ④ 和え衣の材料を鍋に入れて加熱し、冷ましておく。
- ⑤ 具を和え衣で和える。



向島の立花で、長寿の方々が食べてこられた食材をもとに考案された和え物です。尾道特産のわけぎがたっぷり入っています。

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。