C

平成30年３月分家庭配付献立表

※給食実施日は、各学校で異なりますので、学校からの便り等で確認してください。
※食材料名は、その料理に入っているすべての食材を掲載しています。

広島市教育委員会

実施日	1日（木）	2日（金）	5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金）	12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）
献立名	①セルフツナサラダサンド（しょくパン） ②ミネストローネ ③ヨーグルト ④ぎゅうにゅう	①ちらしずし ②さわらのてりやき ③わけぎのぬた ④とうふじる ⑤さくらもち ⑥ぎゅうにゅう	①ひろしまカレー（うずらたまご）（むぎごはん） ②やさいソテー ③ぎゅうにゅう	①むぎごはん ②えびととうふのチリソースに ③ナムル ④バナナ ⑤ぎゅうにゅう	①ごはん ②レバーのからあげ ③だいずのいそに ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	①こがたバターパン ②ながさきチャンポン ③ながさきてんぷら ④いちご ⑤ぎゅうにゅう	①げんまいごはん ②にくじゃが ③ごまあえ ④なっとう ⑤ぎゅうにゅう	①むぎごはん ②マーボーどうふ ③ちゅうかサラダ ④ぎゅうにゅう	①えばまき（ごはん） ②さばのにつけ ③みそしる ④きよみオレンジ ⑤ぎゅうにゅう	①せきはん ②おたのしみフライ ③よろこぶキャベツ ④かきたまじる ⑤いちご ⑥ぎゅうにゅう	①パン ②りんごジャム ③クリームに ④ひじきサラダ ⑤きよみオレンジ ⑥ぎゅうにゅう
食材料名	①▲基準パン ●まぐろスープ漬 □キャベツ □きゅうり　塩 ■にんじん □たまねぎ △マヨネーズ 食酢 ▲さとう　食塩 こしょう ②●ベーコン ▲マカロニ（シェル） 塩 ●白いんげん豆（水煮） ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■（缶）ホールトマト □セロリー コンソメ トマトペースト トマトケチャップ ▲さとう　食塩 こしょう　水 ③○ヨーグルト（一食用） ④○牛乳	①▲ちらしずし ②●（冷）さわら照り焼き ③●かまぼこ ■わけぎ ●白みそ ▲さとう 食酢　洋がらし △半すり白いりごま ④●木綿豆腐 ●油揚げ □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ ■ねぎ かつお節（だし用） だし昆布 しょうゆ 清酒　食塩　水 ⑤▲桜もち（一食用） ⑥○牛乳 行事食「ひなまつり」 地場産物の日「わけぎ」	①▲麦ごはん ●牛肩肉 赤ワイン ●うずら卵（水煮） ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □セロリー △食用米油 □おろし生にんにく オールスパイス ▲小麦粉 △ナタネサラダ油 カレー粉　コンソメ トマトケチャップ □プルーンピューレ お好みソース オイスターソース ウスターソース しょうゆ　食塩 こしょう ガラムマサラ　水 ②●豚肩肉 □キャベツ　■小松菜 □（缶）ホールコーン △食用米油 食塩　こしょう ③○牛乳	①▲麦ごはん ②●（冷）むきえび 清酒 ▲でん粉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □干ししいたけ △食用米油 □おろし生にんにく 豆板醤 中華スープストック トマトケチャップ しょうゆ ▲さとう　清酒　食塩 オイスターソース ▲でん粉　水 ③●ロースハム ■ほうれんそう □緑豆もやし（太もやし） ■にんじん □切干しだいこん □おろし生にんにく しょうゆ　食酢 ▲さとう　△ごま油 △半すり白いりごま ④□バナナ ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●（冷）豚レバー（タレ付） ▲でん粉 △食用米油 ③●さつま揚げ ●大豆（水煮） □つきこんにゃく ○（乾）芽ひじき ■にんじん △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん だし汁（煮干し） ④●豚もも肉 ●木綿豆腐 ▲さといも 塩 □板こんにゃく □だいこん ■にんじん □ごぼう　■ねぎ 煮干し（だし用） ●中みそ　●白みそ 水 ⑤○牛乳	①▲バターパン ②▲中華めん（ゆで） ●豚もも肉 ●かまぼこ ●さつま揚げ □キャベツ □たまねぎ ■にんじん □ブラックマッペもやし ■ねぎ　△ごま油 （冷）鶏がら □しょうが しょうゆ 清酒　食塩 こしょう　水 ③●（冷）ホキ　食塩 ▲小麦粉 ●鶏卵 ▲さとう 食塩　水 △食用米油 ④□いちご ⑤○牛乳 平和文化都市献立「長崎市」	①▲玄米ごはん ②●牛肩肉 ●さつま揚げ ▲じゃがいも □糸こんにゃく □たまねぎ ■にんじん △食用米油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ③■ほうれんそう □キャベツ ■にんじん □切干しだいこん しょうゆ ▲さとう △半すり白いりごま ④●納豆（一食用） ⑤○牛乳 地場産物の日「ほうれんそう」	①▲麦ごはん ②●豚肩肉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん ■にら △ごま油 □しょうが □おろし生にんにく 豆板醤 ●赤みそ しょうゆ ▲さとう ▲でん粉　水 ③●ロースハム ○茎わかめ ▲緑豆はるさめ □きゅうり ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう △ごま油 食塩 △半すり白いりごま ④○牛乳	①▲ごはん ■広島菜漬 ●かつお節（和え物用） しょうゆ △白いりごま ○焼のり（一食用） ②●（冷）さば素焼き □しょうが しょうゆ　清酒 ▲さとう　水 ③●木綿豆腐 ●油揚げ ▲じゃがいも ○（乾）わかめ □たまねぎ ■にんじん ■ねぎ 煮干し（だし用） ●中みそ ●白みそ 水 ④□清見オレンジ ⑤○牛乳 郷土食「広島市」	①▲赤飯 ごま塩（一食用） ②●（冷）ヒレカツ △食用米油 ●（冷）カキフライ △食用米油 中濃ソース（一食用） ③□キャベツ ○塩昆布佃煮 ④●鶏卵 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ ■ねぎ かつお節（だし用） だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 ▲でん粉 水 ⑤□いちご ⑥○牛乳 行事食「卒業お祝い献立」	①▲基準パン ②▲りんごジャム（一食用） ③●若鶏もも肉 白ワイン　食塩 こしょう ●うずら卵（水煮） ▲じゃがいも □たまねぎ　■にんじん □白しめじ △食用米油　コンソメ グラタンの素 ○牛乳　食塩 こしょう　水 ④●ロースハム ○（乾）芽ひじき しょうゆ □きゅうり　塩 □（缶）ホールコーン ■にんじん　食酢 △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう　食塩 こしょう ⑤□清見オレンジ ⑥○牛乳 地場産物の日「清見オレンジ」
栄養量	701　28.3	581　24.2	678　22.4	592　24.9	593　24.2	605　26.5	593　22.9	575　22.5	648　28.9	608　24.7	673　24.8

実施日	16日（金）	19日（月）	20日（火）	22日（木）
献立名	①げんりょうごはん ②にくうどん ③かえりいりこのかわりかきあげ ④いよかん ⑤ぎゅうにゅう	①むぎごはん ②まぐろのたつたあげ ③いりうのはな ④ひろしまっこじる ⑤ぎゅうにゅう	①やながわふうどんぶり（むぎごはん） ②おかかあえ ③しょくいくミックス ④ぎゅうにゅう	①パン ②いちごジャム ③とりにくのレモンあげ ④グリーンポテト ⑤やさいスープ ⑥ぎゅうにゅう
食材料名	①▲ごはん ②▲うどん（ゆで） ●牛肩肉 しょうゆ 清酒 ▲さとう ●かまぼこ □たまねぎ ■にんじん ■ねぎ 煮干し（だし用） しょうゆ 清酒　食塩　水 ③○かえりいりこ ▲さつまいも □たまねぎ ■にんじん ▲小麦粉 ▲上新粉 ●きな粉 △黒いりごま 食塩　水 △食用米油 ④□いよかん ⑤○牛乳	①▲麦ごはん ②●（冷）まぐろ □しょうが しょうゆ　清酒 ▲でん粉 △食用米油 ③●さつま揚げ ●（冷）おから □たまねぎ　■にんじん □干ししいたけ ■ねぎ △食用米油　清酒 しょうゆ ▲さとう　食塩 △半すり白いりごま　水 ④●油揚げ　●凍り豆腐 □はくさい　□たまねぎ ■にんじん　■わけぎ ○ちりめんいりこ ●中みそ　●白みそ　水 ⑤○牛乳 食育の日（わ食の日） 今月のテーマ「バランスのよい食事について考えよう」	①▲麦ごはん ●牛肩肉 ●鶏卵 □たまねぎ ■にんじん □ごぼう ■ねぎ だし昆布 かつお節（だし用） しょうゆ ▲さとう 清酒 みりん 食塩 水 ②■ほうれんそう □はくさい ■にんじん しょうゆ ●かつお節（和え物用） ③○切昆布 ●煎り大豆 ○かえりいりこ ④○牛乳	①▲基準パン ②▲いちごジャム（一食用） ③●若鶏もも肉 食塩　こしょう ▲でん粉 △食用米油 □レモン □レモン果汁 しょうゆ ▲さとう　みりん ④▲じゃがいも ■パセリ 食塩　こしょう ⑤●ベーコン ●白いんげん豆（水煮） □たまねぎ ■にんじん □（冷）ホールコーン □セロリー ■小松菜 コンソメ　食塩 こしょう　水 ⑥○牛乳 地場産物の日「レモン」
栄養量	633　26.3	577　28.1	579　23.1	683　25.4

郷土料理のレシピ紹介

※レシピは平成29年度１～３月分の食育だよりに掲載していたものの再掲です。

〈がじつあえ〉

〈材料４人分〉

あなごの照焼き	1/2尾	しょうゆ	大さじ1/2
ほうれんそう	1袋	さとう	大さじ1
にんじん	1/6本	酢	大さじ1・1/2
		白いりごま	小さじ2

〈作り方〉
① あなごの照焼き・・・５㎜幅に切る
ほうれんそう・・・ゆでて２～３㎝に切る
にんじん・・・せん切りにしてゆでる
② よく冷ました材料を〔　内の調味料と、白いりごまで和える。

〈もぶりごはん〉

〈材料４人分〉

ごはん	茶碗４杯分	干ししいたけ	２枚
ちりめんいりこ	大さじ３強	さやいんげん	２本
ちくわ	１本	油	適宜
油揚げ	１枚	しょうゆ	大さじ１・1/3
こんにゃく	1/8枚	さとう	大さじ１
黒豆水煮	40g	みりん	大さじ1/2
にんじん	1/5本	水	1/3カップ
ごぼう	1/3本		

〈作り方〉
① ちくわ…半月切り　油揚げ…油抜きしてせん切り
こんにゃく…ゆでて細切り　にんじん…みじん切り
ごぼう…小さめのささがき　干ししいたけ…もどしてみじん切り
さやいんげん…ゆでて１㎝に切る
② 油を熱し、にんじん、ごぼう、干ししいたけ、こんにゃく、油揚げを炒める。
③ 水と調味料を加え、ちりめんいりこ、ちくわ、黒豆を入れて煮含める。
④ 仕上げにさやいんげんを加える。
⑤ ごはんと具をもぶって食べる。

〈江波巻き〉

〈材料４人分〉

ごはん	茶碗４杯分	しょうゆ	小さじ１
広島菜漬	120g	白いりごま	小さじ１
かつお節	小２袋	焼きのり	４枚

〈作り方〉
① 広島菜漬・・・小さく刻む
② 広島菜漬、かつお節、しょうゆ、白いりごまを混ぜ合わせる。
③ 焼きのりに、ごはん、具をのせて巻き、両端をしぼる。

＊きせつのたべもの
さわら
キャベツ
こまつな
ほうれんそう
わけぎ
清見オレンジ
いよかん

※赤（●：たんぱく質　○：無機質　おもに体をつくるもとになる）
※黄（▲：炭水化物　△：脂質　おもにエネルギーのもとになる）
※緑（■：カロテン　□：ビタミンC　おもに体の調子を整えるもとになる）
※栄養欄の左はエネルギー（kcal）、右はたんぱく質（g）

フェイスブック「広島市学校給食・食育」
http://fb.com/364882206996015

広島市ホームページ「学校給食」
http://www.city.hiroshima.lg.jp/www/genre/1138256987571/index.html

広島市携帯版ホームページ「給食献立表」QRコード
DOCOMO　SOFTBANK　A U

〈印刷：（一財）広島市学校給食会〉