



(牛乳は、毎日あります。)

尾道市教育委員会(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			色のこい野菜	
7	月	ごはん	ブルコギ ワントンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ	米 砂糖 でんぷん ワントンの皮	油 白ごま ごま油	585 283	
8	火	ごはん	いりどり いりこ大豆 きよみ	鶏肉 さつまあげ 大豆	牛乳 かえりいりこ (広島・山口・愛媛他)	にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ たけのこ もよみ	米 こんにゃく 砂糖	油 白ごま	597 469	
9	水	ごはん	チキンカレー フレンチサラダ	鶏肉 まぐろフレーク (中西部太平洋他)	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 上新粉 砂糖	油	588 274	
10	木	プレーンパン	焼きスパゲッティ 海藻サラダ お祝いゼリー	豚肉 粉かつお (日本・中西部太平洋他、鹿児島)	牛乳 青のり (愛知・静岡) わかめ (岩手・宮城・福島他) しらす干し (広島・愛媛・香川他)	にんじん ねぎ	キャベツ もやし 大根 きゅうり	プレーンパン スパゲッティ 砂糖 お祝いゼリー	油 ごま油	588 310	
11	金	ごはん	いかのいそべ揚げ ゆで野菜 みそ汁	いか (ペルー他) 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 青のり (愛知・静岡) わかめ (岩手・宮城・福島他)	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 でんぷん	油	611 352	
14	月	ごはん	大豆のいそ煮 ごま和え	大豆 厚揚げ さつまあげ 鶏肉	牛乳 ひじき しらす干し (広島・愛媛・香川他)	にんじん さやいんげん ほうれん草	大根	米 こんにゃく 砂糖	油 白ごま	586 413	
15	火	ごはん	ひろしまあげあげちくわ ゆで野菜 若竹汁	ちくわ 豆腐	牛乳 青のり (愛知・静岡) わかめ (岩手・宮城・福島他)	にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ 玉ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 上新粉	油	589 305	
16	水	ごはん	肉じゃが 和風サラダ	豚肉 まぐろフレーク (中西部太平洋他)	牛乳 わかめ (岩手・宮城・福島他)	にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ 大根	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	585 299	
17	木	プレーンパン	てり焼きハンバーグ ゆでキャベツ おこめスープ	ハンバーグ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	プレーンパン 砂糖 おこめ		587 366	
18	金	ごはん	さわらの西京焼き せん大根 豆腐汁	さわら (韓国) 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ (岩手・宮城・福島他)	にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ	米		594 314	
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)											
21	月	ごはん	マーボー豆腐 パンサンスー	豆腐 豚肉 赤みそ チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ	米 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油 白ごま	615 403	
22	火	ごはん	白身魚のレモン風味 ゆでキャベツ もすくのスープ	ホキ (ニュージーランド) 鶏肉	牛乳 もすく (沖縄)	にんじん ねぎ	レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ もやし	米 でんぷん 砂糖	油	586 277	
23	水	ごはん	高野豆腐の卵とじ キャベツとわかめのごま酢和え	高野豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ (岩手・宮城・福島他)	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	白ごま	591 375	
24	木	食パン	キーマカレーサンド チンゲン菜のミルクスープ	豚肉 鶏肉 パーコン	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ グリーンピース コーン しめじ	食パン パン粉 上新粉 じゃがいも	油	607 335	
25	金	ごはん	八宝菜 中華サラダ	いか (ペルー他) 厚揚げ チキンハム	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ 大根	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	590 370	
28	月	給食なし									
30	水	麦ごはん	そばろごはん けんちん汁 かしわもち	まぐろフレーク (中西部太平洋他) 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが 干しいたけ 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 こんにゃく でんぷん かしわもち	油	631 353	

※食品を6つのグループに分けています。(6つの基礎食品群)

※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。

★太字は広島県内産の食材です。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

一食の平均摂取量	エネルギー 596kcal	たんばく質 24.4g	脂質 17.1g	カルシウム 34.4mg	マグネシウム 91mg	鉄 2.2mg	シチノール当量 208μg	ビタミンB1 0.31mg	ビタミンB2 0.33mg	ビタミンC 12mg	食物せんい 4.9g	食塩相当量 2.1g
----------	------------------	----------------	-------------	-----------------	----------------	------------	------------------	------------------	------------------	---------------	---------------	---------------

つくってみませんか？

～ ひろしまあげあげちくわ ～

【材料(4人分)】

【作り方】

ちくわ 4本
小麦粉 大さじ2
上新粉 大さじ1
青のり ひとつまみ
衣 お好みソース 小さじ1
水 適量
揚げ油 適量

- ①「衣」の材料をボウルに混ぜておく。
- ②ちくわを半分に切り、衣をつける。
- ③油を180度に熱して揚げる。



平成25年度「ひろしま給食」メニューです。
広島のソウルフード「お好み焼き」の味を、ちくわのてんぷらで再現しました！
上新粉を使うとカリッと揚がります。
上新粉がなければ、代わりに片栗粉を使ってください。



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。