



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)
		しゅしよく	お か す (しゅさい・ぶくさい)	あか くおもにからだをつくるものになる		みどり くおもにからだのようしをとるものになる		き くおもにエネルギーのもとになる		
				たんぱくしつ	むきしつ (カルシウム)	ビタミン・むきしつ		たんずいかぶつ	ししつ	
						さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	きゅうにゅう じゅうさいいん・ こさかな・かいそう			
		6年生リクエストメニュー								カルシウム (mg)
7	火	よこわりまる パン	ハンバーガー はくさいのポターージュ	ハンバーグ とうふ とうにゅう	ぶようにゅう わかめ (若手・若手・若手他)	にんじん パセリ	キャベツ はくさい たまねぎ	よこわりまるパン じゃがいも じゃうしんこ さとう	あぶら	594 390
8	水	ごはん	ぶりのあげに かおりあえ すましじる	ぶり (ながさき、しまね) とうふ あぶらあげ とりにく	ぶようにゅう わかめ (若手・若手・若手他)	にんじん ねぎ	しょうが だいこん えのきたけ たまねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら しろごま	701 311
9	木	こがたセサミ パン	ななくさうどん ちようじゅあえ	とりにく あぶらあげ ちようみど	ぶようにゅう わかめ (若手・若手・若手他)	かぶのは にんじん せり わけぎ	かぶ だいこん	こがたセサミパン さとう うどん	しろごま	585 391
10	金	ごはん	ポークカレー げんきサラダ 6年生リクエストメニュー	とりにく チキンハム かつおぶし (中西部太平洋)	ぶようにゅう こんぶ (北海道)	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ コーン	こめ じゃがいも じゃうしんこ さとう	あぶら	606 280
14	火	あじつけパン	ポトフ れんこんのごまドレサラダ	ウインナー とりにく チキンハム	ぶようにゅう わかめ (若手・若手・若手他)	にんじん みずな	キャベツ たまねぎ れんこん	あじつけパン じゃがいも	ごま	585 328
15	水	ごはん	ぶたにくとだいこんのにも はくさいのしらすあえ	ぶたにく あつあげ	ぶようにゅう しらすほし (広島・愛媛他)	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ はくさい	こめ さとう	あぶら しろごま	586 380
16	木	コッペ まるパン	ひろしまあげあげちくわ ゆでやさい もすくのスープ	ちくわ とりにく とうふ	ぶようにゅう あおのり (愛知・静岡)	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	コッペまるパン こめ じゃうしんこ	あぶら	558 327
17	金	ごはん	だいのいそに こんぶいりすのもの	だいのいそ あつあげ さつまあげ とりにく	ぶようにゅう ひじき こんぶ (北海道)	にんじん さやいんげん こまつな	キャベツ	こめ こんやく さとう	あぶら しろごま	593 430
しょうくいのひ 「かんしゃ・かんしよく」のひ (残業ゼロの取組)										
20	月	ごはん	さばのみそに ゆでやさい とうふじる	さば (若手・若手・若手・若手他) みそ とうふ あぶらあげ	ぶようにゅう わかめ (若手・若手・若手他)	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ		606 332
21	火	よこわりまる パン	チキンカツサンド はるさめスープ	とりにく ぶたにく	ぶようにゅう わかめ (若手・若手・若手他)	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ちやし ほししいたけ	よこわりまるパン こめ ばんこ はるさめ	あぶら	622 307
22	水	ごはん	ぶたにくとチンゲンさいのいためもの いしかりじる	ぶたにく とうふ さけボール ちようみど	ぶようにゅう わかめ (若手・若手・若手他)	にんじん チンゲンさい ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ だいこん	こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	598 464
23	木	リッチパン	おまめさんシチュー ひじきサラダ	とりにく しろいんげん まぐろフレーク (中西部太平洋)	ぶようにゅう なまくりム ひじき	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ コーン キャベツ	リッチパン じゃがいも じゃうしんこ さとう	あぶら しろごま	629 371
24	金	ごはん てつっこひじ き	うまに がじつあえ	とりにく あつあげ あなご (島根他)	ぶようにゅう ひじきつくに (韓国他)	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ	こめ じゃがいも こんやく さとう	あぶら しろごま	593 336
27	月	ごはん	おやごどん ごまいりこ ネーブル	とりにく たまご こうやどうふ	ぶようにゅう えんどう (広島・山口・愛媛他)	にんじん ねぎ	たまねぎ ネーブル	こめ さとう	あぶら しろごま	624 523
28	火	あじつけパン 6年生リクエストメニュー	チキンピーズ コールスロー	だいのいそ とりにく チキンハム	ぶようにゅう わかめ (若手・若手・若手他)	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ コーン	あじつけパン さとう じゃがいも	あぶら	603 337
29	水	ごはん	しろみぎかなのレモンふうみ ゆでキャベツ くすかけ	ホキ (ニュージーランド) とりにく ちくわ	ぶようにゅう わかめ (若手・若手・若手他)	にんじん	レモンかじゅう キャベツ ほししいたけ れんこん	こめ でんぶん さとう さといも こんやく	あぶら	631 283
30	木	こがたあじ つけパン	イタリアンスパゲッティ わけぎサラダ	ぶたにく まぐろフレーク (中西部太平洋)	ぶようにゅう わかめ (若手・若手・若手他)	にんじん パセリ トマト わけぎ	たまねぎ エリンギ キャベツ	こがたあじつけパン スパゲッティ	あぶら マヨネーズ	624 305
31	金	ゆかりごはん	あつあげのちゅうかに はりはりサラダ	ぶたにく あつあげ	ぶようにゅう しらすほし (広島・愛媛他)	にんじん チンゲンさい こまつな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ たくあん だいこん	こめ さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら あぶら しろごま	626 439

※ リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※ 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。

※ 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。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

★太字は広島県産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい	食塩相当量
	609kcal	26.4g	19.4g	363mg	94mg	2.4mg	202μg	0.30mg	0.35mg	14mg	5.4g	2.1g

つくってみませんか? ~ くずかけ ~

【材料 (4人分)】

・鶏肉	80g
・さといも	80g
・干しいたけ	2g
・れんこん	60g
・板こんにゃく	60g
・にんじん	60g
・ちくわ	40g
・淡口しょうゆ	大さじ1強
・でんぶん (片栗粉)	8g
・だし昆布	2g
・かつお節	4g
・水	400g

【作り方】

- ① だし昆布とかつお節をだしをとる。
- ② 鶏肉、野菜、こんにゃくは角切りにする。
- ③ ちくわは輪切りにする。
- ④ 鍋に②を入れて炒め、だし汁を加えて煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら、ちくわを入れて味付けをする。
- ⑥ 水で溶いたでんぶん (片栗粉) を入れて、とろみをつける。

料理の名前に「くず」とあるように、くずという植物の根をすりつぶして乾燥させた「くず粉」でとろみをつけるのが特徴です。
給食では、でんぶん (片栗粉) を使っています。

「くずかけ」は、尾道の因島重井町に伝わる郷土料理です。お正月や法事など、たくさんの方が集まるときに作られてきました。



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。