



令和3年7月 学校給食予定献立表(小学校)

竹原市学校給食センター
(竹原すくすくセンター)
【TEL:22-2350 FAX:22-2315】

日	曜	献立		あか		みどり		き		えいようりょう栄養量		
		★米:竹原市内産 竹原市内産、広島県内産の 食品名には線を入れています。		おもに からだ 体をつくる		おもに からだ 体の調子を整える		おもに エネルギー のもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
1	木			とうがんと豆のスープ煮 ジャーマンポテト メイプルマーガリン	ベーコン とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ パセリ	とうがん たまねぎ	パン じゃがいも メイプルシロップ	バター マーガリン	611	20.8	315
2	金			ひろしまフィッシュレモン わかめスープ	ホキ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし レモン	こめ かたくりこ さとう	あぶら	606	23.3	291
5	月			あつあ厚揚げのオイスターソース カルちゃんサラダ	ぶたにく なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう ちりめん にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ たけのこ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	649	27.6	501
6	火			とり鶏ごぼう丼 かみかみあえ れいとう冷凍みかん	とりにく	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう しめじ だいこん たくあん みかん	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	639	21.4	317
7	水			ちらしずしの具 あまがわじる天の川汁	ぶたにく とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが ごぼう えのきたけ とうもろこし	こめ さとう ビーフン		607	22.0	306
8	木			チリコンカン たまご卵とアスパラのソテー	ウインナー ベーコン だいざ たまご とりにく	ぎゅうにゅう にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ にんにく キャベツ	パン さとう くろざとう じゃがいも	あぶら	617	25.1	333
9	金			さかないそべあ魚の磯辺揚げ おかかあえ こんにやくのきんぴら	さめ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり かつおぶし さやいんげん	ごぼう もやし	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま	635	26.5	335
12	月			いかのケチャマヨ炒め みそ汁	いか とりにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん さやいんげん ねぎ	にんにく しめじ たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	マヨネーズ	603	25.3	328
13	火			ポテトサラダサンド なつやさい夏野菜まんさいスープ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ ねぎ トマト	たまねぎ にんにく なす きゅうり	パン じゃがいも さとう	ごま マヨネーズ	615	21.4	360
14	水			さばのピリカラソース とうふ豆腐のチャンプルー	さば とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん にんじん にがうり ねぎ	しょうが にんにく もやし たまねぎ しめじ すりおろしりんご	こめ こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	695	29.0	335
15	木			焼きスパゲティ ごまドレサラダ	ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん もやし	パン スパゲティ さとう	ごま	586	24.0	327
16	金			スタミナサラダ 具だくさん汁 ムース	ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ きゅうり レモン	こめ さとう ムース じゃがいも	ごま	650	22.4	361
19	月			ししやもの中華甘酢かけ みそじゃこピー かぼちゃのそぼろ煮	とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん ししやも ピーマン かぼちゃ	たまねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	634	26.6	433
20	火			なつやさい夏野菜カレー フルーツ杏仁	とりにく	ぎゅうにゅう トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく なす みかん もも パイン	こめ ゼリー じゃがいも はちみつ こめこ かたくりこ	バター	694	18.9	267

すくすくセンターから

「竹ちゃん給食」は学校給食を通して、食事の喜びや楽しさ、栄養バランスや地域でとれる食材の大切さなど、食に関する意識を高め、竹原ならではの学校給食メニューを、家庭で作って楽しく食べようというものです。そこで、これまで行われた料理コンテストで、児童生徒のみなさんが考案してくれた、竹原の食材を使った竹原ならではのメニューを「竹ちゃん給食」として毎月紹介しています。どんな料理が登場するか、楽しみますね。



- * 広島県郷土料理: わに料理
- * 各地の料理: 豆腐のチャンプルー(沖縄県)
- * 世界の料理: チリコンカン(メキシコ)
- * ひろしま給食: ひろしまフィッシュレモン
- * 竹ちゃん給食: 夏野菜まんさいスープ
- * 20日: ひろしま産物DAY献立
- * 19日: 食育の日献立
- * 毎月、第3火曜日はカレーの日です。

3色レンジャー



エネルギー、たんぱく質、カルシウムの摂取量を表示します。参考にしてください。

平均	632 / 640
基準値	24.1 / 24.0
	344 / 350