

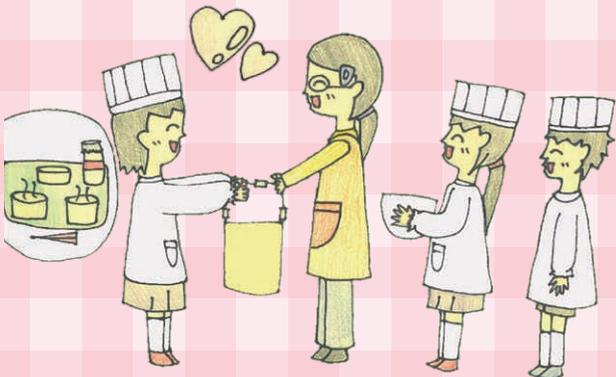


ぶっちーおいしい!!



きゅうしょくレシピ

防府市



目次

防府市の学校給食	03
1か月の献立	07
主食 こまつなピラフ 地産地消	09 ▶
主食 キムたくごはん 人気メニュー	11 ▶
主食 秋の香りごはん 秋の旬	12
主食 きなこ揚げパン 人気メニュー	13
主食 トマトチーズリゾット 人気メニュー	14 ▶
主菜 チキンチキンごぼう 地産地消	15 ▶
主菜 はなっこりーの卵とじ 地産地消	17
主菜 鶏のゆずきちソースがけ 地産地消	18
主菜 いわしのアングレーズ 人気メニュー	19
主菜 豚肉と大根のオイマヨ炒め 人気メニュー	20
主菜 ハモのこまつなあんかけ 地産地消	21 ▶
副菜 こまつなサラダ 地産地消	22 ▶
副菜 けんちょう 郷土料理	23 ▶
副菜 かわりきんぴら 和食	25

 作り方を動画で紹介しています。
レシピの写真は盛りつけの一例です。

副 菜	元気サラダ	人気メニュー	26	
副 菜	ルスカサラダ	セルビア料理	27	
副 菜	切干し大根の焼きそば一ちゃん	かみかみメニュー	28	
副 菜	春菊の和えもの	地産地消	29	
副 菜	鮭入り酢のもの	野菜をおいしく食べる	30	
その他	ホワイトチョルバ	セルビア料理	31	
その他	ピレチャ・スーパ	セルビア料理	33	
その他	もおちゃんのミルク鍋	地産地消	34	
その他	おおひら	郷土料理	35	
その他	やかましいみそ汁	和食	36	
その他	みそ納豆	豆メニュー	37	
その他	青のりポテトビーンズ	豆メニュー	38	
	防府市の小松菜と春菊		39	
	防府市のハモ		41	
	セルビア共和国と防府市		43	
	おわりに		45	

防府市の学校給食



献立

各学校や学校給食センターに配置された栄養教諭や学校栄養職員が※学校給食摂取基準に沿って栄養バランスの優れた献立を作成しています。

また、栄養バランスだけでなく学校給食の目標も意識し、年間を通して旬の食材を味わう献立、お正月や節分など様々な行事にちなんだ献立、セルビア給食など世界の料理を提供しています。

※学校給食摂取基準…文部科学省が定めた学校給食における児童又は生徒1人1回当たりの平均所要栄養量の基準

学校給食の目標

- 健康なからだづくり
- 助け合い、協力して楽しく食べる
- 働く人たちに感謝して食べる
- 食を通して社会のしくみを知る
- 望ましい食生活のお手本に
- 自然の恵みに感謝する
- 地域の食を知り、未来に伝える

食に関する指導

学校では栄養教諭が主となり、授業や給食時間を活用して食の重要性や栄養バランス、食事のマナーなど様々な食育の取組を行っています。



献立を立てるときに気を付けていることは…

栄養 バランス

年齢や成長に
合った栄養が
とれるように

食事の 内容

和食・洋食・
中華などの
統一感を

見た目

彩りがよく
おいしそうに
見えるように

地産地消

地元でとれた
新鮮で
安全安心な食材を

旬

自然の恵みや
四季の変化を
感じられるように

味つけ

だしのうまみを
生かして薄味でも
おいしい味付けに

郷土料理・ 行事食

古来から伝わる
伝統的な
食文化を

食への 関心

子どもたちのリクエストや
セレクトメニューを
とりいれて

食体験

苦手な食べ物や
普段食べないものにも
チャレンジできるように

調理と衛生管理

学校や学校給食センターでは、その日給食に使用する野菜や肉などの食材を当日の朝受け取り、栄養教諭や学校栄養職員が鮮度や品質を確認します。

給食には地元で生産された地場産食材を使用するよう努めています。また、加工食品は製造業者や使用原材料などの詳細を確認したものを使用し

給食ができるまでの様子を見てみよう!!



食材発注・納品

異常なし!!



献立作成
検討

大丈夫です!!

時間内に作れますか?
アレルギー対応は
大丈夫ですか?



調理

野菜は3回洗います。



衛生に気を配り、
異物が入らないように
丁寧に作業しています。



ています。調理場では、大量調理に慣れた調理員が※学校給食衛生管理基準などに照らした衛生管理を徹底し、手順や時間などを記入した工程表に沿って、安全安心でおいしい給食を作っています。

※学校給食衛生管理基準…学校給食における衛生管理を徹底するため法律上明確に位置づけられた基準

検食・配送・配膳

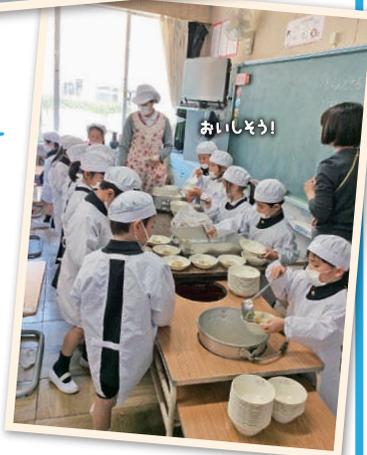
学校や学校給食センターの責任者が検食し安全を確認しています。



トラックで配送する学校もあります。



食物アレルギーによる除去食の確認もします。



完成!!

いただきまーす



おいしい給食の出来上がり!!
残さずいただきましょう

予定
18回

1か月の献立

令和2年度2月

毎月19日は「食育の日」、6月は「食育月間」です。

きゅうしょくこんだてよていひょう

市内小学校の1例です。

●はレシポの掲載ページです。 ※牛乳は毎日1本つきます。

日	曜	こんだて	主な材料			栄養価	家庭で 補って ほしい 食品	
			黄	赤	緑			
			熱や力のもとになる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
1	月	小パン 	○トマトクリームスパゲティ	パン ○スパゲティ パター こむぎこ	○とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	○トマト缶 にんじん はなっこりー たまねぎ しめじ	667	米 海藻類
			□パインサラダ	□あぶら		□パイ缶 キャベツ きゅうり	24.4	
			☆ミルクケーキ	☆ミルク	ぎゅうにゅう		413	
2	火	酢飯 	□まぜこみいなりずし	こめ □ごま	□あぶらあげ	□ごぼう にんじん いんげん かんぴょう	590	緑黄色 野菜 いも類
			◇こいわしの天ぷら	◇あぶら	◇こいわし ○わかめ		22.1	
			○すまし汁 ☆部分豆	○ふ	○とうふ かまぼこ ☆だいず ぎゅうにゅう	○ねぎ にんじん だいこん えのきだけ	322	
3	水	ごはん 	◇揚げ豆腐のごまだれ	◇ごま こむぎこ あぶら	◇とうふ		612	魚介類 淡色野菜
			□しそひじき和え		□しそひじきつくだに	□こまつな だいこん	20.8	
			○のっぺい汁	○さといも こんにやく	○とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	○にんじん ねぎ れんこん はくさい	430	
4	木	丸パン 	◇煮込みハンバーグ パンにはさんで食べよう！	パン	◇ハンバーグ	◇たまねぎ	574	米 緑黄色 野菜
			□添え野菜			□キャベツ	27.5	
			○五こんスープ	○こんにやく	○とりにく こんぶ ぎゅうにゅう	○にんじん れんこん だいこん ごぼう しろねぎ	741	
5	金	ごはん 	○けんちょう 山口県の郷土料理	こめ ○あぶら	○とりにく とうふ あぶらあげ	○にんじん だいこん 干しいたけ	616	緑黄色 野菜 豆類
			□春菊のごま和え	□いりごま	□ちくわ	□しゅんぎく はくさい もやし	22.4	
			☆みかん 		ぎゅうにゅう	☆みかん 	383	
8	月	小パン 	○シーフードリゾット	パン ○こめ じゃがいも バター	○えび いか ベーコン こなチーズ	○はなっこりー たまねぎ にんにく	632	米 豆類
			□冬野菜サラダ	□あぶら	□ほしひじき 	□にんじん れんこん だいこん はくさい	23	
			☆手作りりんごジャム	☆さとう	ぎゅうにゅう 	☆りんご レモン	327	
9	火	ごはん おかけ ふりかけ ふくの日 	◇ふぐのからあげ	こめ ◇あぶら	ふりかけ ◇ふぐ	◇たまねぎ しろねぎ	593	乳製品 きのこ類
			□ほうれん草のごま和え	□しろごま	□ちくわ	□にんじん ほうれんそう キャベツ	22.2	
			○もずくのみそ汁	○じゃがいも	○とうふ むぎみそ もずく ぎゅうにゅう	○ねぎ にんじん だいこん	324	
10	水	ごはん 	○豚と季節野菜のうま煮	こめ ○じゃがいも	○ぶたにく みずいだいず なまあげ	○にんじん はなっこりー だいこん しろねぎ ほししいたけ	590	魚介類 種実類
			□かつのり和え		□かつおぶし のり	□キャベツ こまつな	21.6	
			☆いよかん		ぎゅうにゅう	☆いよかん 	336	
12	金	カレー ピラフ 	○とりと野菜のボトフ	こめ ピラフのもと ○じゃがいも	○とりにく	○ブロッコリー はくさい たまねぎ しめじ	639	豆類 海藻類
			□にんじんサラダ	□あぶら	□ソフトチキン	□にんじん キャベツ きゅうり	20.8	
			☆手作りみかんゼリー	☆ゼリーのもと みかんジュース	ぎゅうにゅう	☆みかん缶	282	

2月給食目標 しょくじのマナーに きをつけよう

6年生 卒業リクエスト給食

6年生は卒業までもう少し、6年間食べてきた小学校の給食も残りわずかになりました。そこで、今まで食べた給食の中からも一度食べたいメニューをリクエストしてもらいました。それぞれに思い出の給食の味があるようでした。今月の献立にもいくつか入れています。3月には、人気第2位と3位のメニューも入れますので、お楽しみに!!

<献立表の見方> ◇: 主菜 (肉・魚・卵中心のおかず) □: 副菜 (やさしい中心のおかず) ○: 温食・汁物 ☆: デザート・その他

日	曜	こんだて	主な材料			栄養価	家庭で 補って ほしい 食品	
			黄	赤	緑			
			熱や力のもとになる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム
15	月	小パン  セルビア ナショナル デー 	◇チーズカツレツ	パン	◇チーズカツ		702	米 緑黄色 野菜
			□カラフルサラダ P33	□あぶら		□キャベツ きゅうり ピーマン	27.2	
			◇ピレチアスーパ ☆ブルーベリークレープ	○スパゲティ☆クレープ	○とりにく ぎゅうにゅう	○パセリ たまねぎ はくさい にんにく セロリ	335	
16	火	◇ キムたく ごはん P11 	◇五目ラーメン	こめ ○ちゅうかめん ごまあぶら	◇ぶたにく ○ぶたミンチ	◇キムチ たくあん	584	小魚類 豆類
			□れんこんとさつまいもの ごま炒め	□さつまいも いりごま	□ウインナー	○にんじん チンゲンサイ もやし たけのこ きくらげ	20.7	
					ぎゅうにゅう	□ほうれんそう れんこん	287	
17	水	ごはん  秋田県 の料理	◇きりたんぼ鍋	こめ ○きりたんぼ	○とりにく とうふ	○にんじん しろねぎ はくさい ごぼう しめじ みずな	596	魚介類 果物
			□大根の酢の物		□いとかまぼこ	□だいこん こまつな	20.8	
			☆りんご		ぎゅうにゅう	☆りんご 	326	
18	木	小黒糖 パン 	◇白玉入り中華煮	こくとろパン ○しらたまもち ごまあぶら	○とりにく なまあげ	○にんじん チンゲンサイ ニラ キャベツ だいこん	603	米 豆類
			◇蒸しシュウマイ		◇しゅうまい		25.1	
			□角切り野菜のサラダ	□あぶら じゃがいも	□ロースハム ぎゅうにゅう	○にんじん きゅうり	377	
19	金	ごはん 	◇まぐらフライ	こめ ◇あぶら	◇まぐらフライ		595	いも類 緑黄色 野菜
			□水菜の和え物	□いりごま	□あぶらあげ	□はくさい みずな	23.1	
			○かきたま汁	○じゃがいも	○たまご とうふ わかめ ぎゅうにゅう	○にんじん えのきだけ たまねぎ	334	
22	月	☆ きなこ 揚げパン  6年生 リクエスト 第1位	◇もちやんの ミルク鍋 P34	○じゃがいも バター こむぎこ	○とりにく しろみそ ぎゅうにゅう チーズ	○こまつな はくさい たまねぎ しめじ	647	米 果物
			□ひじきとツナのサラダ P13	□おひじきとツナのサラダ	○ツナ ほしひじき ぎゅうにゅう	□にんじん キャベツ きゅうり コーン 	26.9	
			☆パン あぶら さとう	☆きなこ			370	
24	水	ごはん  韓国料理	◇韓国焼き肉	こめ	◇ぎゅうにく	◇たまねぎ にんにく しょうが	642	いも類 乳製品
			□チャプチェ	□はるさめ	□ぶたにく	□あかピーマン ほうれんそう ほししいたけ	23.1	
			□わかめスープ		○とうふ わかめ ぎゅうにゅう	○もやし にんじん たまねぎ ねぎ	284	
25	木	たてわり パン 	◇ホットドッグウインナー	パン	◇チキンスティック		607	米 緑黄色 野菜
			□おからサラダ	□ノンエッグマヨネーズ	□おから ツナ	□にんじん きゅうり たまねぎ	27	
			○やさしいスープ		○ぶたにく ぎゅうにゅう	○パセリ ほうれんそう キャベツ たまねぎ	308	
26	金	ごはん  なかよし 給食	○カレーライス	こめ むぎ ○じゃがいも ルウ	○ぶたにく みずじだいず	○にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	646	たまご 海藻類
			□れんこんサラダ	□あぶら いりごま		□こまつな れんこん だいこん	21.1	
			☆いちご		ぎゅうにゅう	☆いちご 	296	

◎献立名の前に記号をつけています。同じ記号のあとに書いてある材料が、その献立に使っている材料です。