献立予定表

［毎月19日は食育の日］

御所浦学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤 体を作る 蛋白質	赤 体を作る 無機質	黄 エネルギー源になる 炭水化物	黄 エネルギー源になる 脂肪	緑 体の調子を整える カロチン	緑 体の調子を整える ビタミン	栄養量 エネルギー kcal	栄養量 蛋白質 g
1	木	パインパン		オムレツ ナムル 熊本ラーメン	豚肉 卵	牛乳	パン ラーメン麺 砂糖	油 ごま油	ねぎ ニラ 人参 ほうれん草	きゃべつ　玉ねぎ もやし　きゅうり きくらげ パイン	802	34.9
2	金	わかめご飯		レンコン入りつくね ちくわとひじきの炒り豆腐 みそ汁	油揚げ　豆腐 大豆みんち ちくわ　みそ 鶏みんち	わかめ ひじき 牛乳	米　麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	油	人参 ねぎ いんげん	きゃべつ　玉ねぎ えのき　しいたけ れんこん	750	26.3
5	月	ご飯		さば照焼き 厚揚げとこんにゃくの　そぼろ煮 つぼん汁	さば 豚みんち 厚揚げ 鶏肉　豆腐	牛乳	米　強化米 砂糖　片栗粉 里芋	油	人参 いんげん ねぎ	生姜　にんにく　玉ねぎ 大根　ごぼう　しいたけ	805	30.7
6	火	セルフバーガー		ミートハンバーグ フレンチサラダ ペンネのスープパスタ	牛ミンチ 鶏肉	スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋 砂糖 ペンネマカロニ	油	人参 ブロッコリー ほうれん草 パセリ	玉ねぎ　枝豆 きゃべつ　きゅうり コーン	788	29.4
7	水	ご飯		ひじきシューマイ カミカミチンジャオロースー きゃべつ豚汁	豚肉 豆腐 みそ	ひじき 牛乳	米　強化米 里芋 砂糖	ごま油	人参　ねぎ 黄パプリカ ピーマン にんにく芽	生姜　大根　ごぼう きゃべつ　にんにく たけのこ　きくらげ	760	30
8	木	ミルクパン		ミートボールの甘酢煮 タイピーエン	鶏みんち 豚肉　いか かまぼこ うずらの卵	牛乳	パン じゃが芋 砂糖　片栗粉 緑豆春雨	油	人参　ねぎ ピーマン 赤・黄パプリカ きゃべつ	玉ねぎ　たけのこ 生姜　にんにく　枝豆 きゃべつ　きくらげ	845	33.3
9	金	ルーローハン		アーモンドサラダ ビーフンスープ　世界を知ろう！「台湾料理」	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	米　麦 ビーフン 砂糖 片栗粉	ごま油 アーモンド	人参 ほうれん草 ねぎ 小松菜	白菜　玉ねぎ　きくらげ しいたけ　きゃべつ きゅうり　生姜　にんにく たけのこ	785	32.5
12	月	ご飯		いわしの梅煮 ごま和え 高野豆腐入り親子煮	いわし 鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳	米　強化米 じゃが芋 砂糖	ごま	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ　しいたけ きゃべつ　きゅうり うめ	777	34.8
13	火	かぼちゃパン		クイッティオサラダ ブラウンビーンズシチュー	ハム 豚肉 大豆	スキムミルク	パン 米粉麺 じゃが芋	油 ノンエッグマヨ	人参 ブロッコリー	きゃべつ　きゅうり コーン　しめじ 枝豆　にんにく かぼちゃ	758	27.5
14	水	ご飯		のりかつおふりかけ 野菜のカレー炒め 変わりきんぴら	鶏肉 豚肉 天ぷら 大豆みんち	のりかつお 牛乳	米　強化米 砂糖	ごま 油	人参 ピーマン いんげん	もやし　きゅうり きゃべつ　玉ねぎ れんこん　ごぼう	695	24.4
15	木	レーズンパン		レンコンのはさみ揚げ パリパリ焼きそば かんざらし　長崎県郷土料理	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	パン パリパリ麺 白玉団子 砂糖　片栗粉	油	人参	生姜　にんにく　もやし きゃべつ　玉ねぎ たけのこ　しいたけ きくらげ　れんこん	1066	29.9
16	金	カツカレー		ロースカツ 海藻サラダ アセロラゼリー　中体連応援メニュー	豚肉 鶏肉 ツナ	海藻 スキムミルク 牛乳	米　麦 じゃが芋 ゼリー	油	人参	きゃべつ　きゅうり にんにく　生姜　玉ねぎ 枝豆　りんご	926	27.7
19	月	高菜ご飯		ささみときゅうりの梅サラダ 肥後ギョーザ だご汁　食育の日「阿蘇料理」	ちりめん 豚肉 みそ 鶏ささみ	ひじき 牛乳	米　丸麦 砂糖　里芋 小麦粉 白玉粉	ごま ごま油	人参 ねぎ	高菜漬　大根　ごぼう しいたけ　きゃべつ きゅうり　ねり梅	782	23.3
20	火	コッペパン		チリビーンズ ちりめん入りサラダ 豆乳シチュー	豚みんち 鶏肉 豆乳 大豆	ちりめん スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋 砂糖	マーガリン	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ　コーン　生姜 カリフラワー　にんにく きゃべつ　きゅうり みかん果汁	699	27.6
21	水	雑穀ご飯		鯛のみそマヨネーズ焼き 筑前煮 県産みかんゼリー　天草宝島お魚給食	鯛　みそ 鶏肉 厚揚げ 天ぷら	牛乳	米 きくら古代米 里芋　砂糖	ノンエッグマヨ 油	人参 いんげん パセリ	玉ねぎ　れんこん ごぼう　たけのこ しいたけ　みかん果汁	824	34.4
22	木	ミルクパン		キビナゴの唐揚げ 昆布和え 煮込みうどん	キビナゴ 鶏肉 ちくわ	牛乳	パン 片栗粉 うどん麺	油	人参 ほうれん草 ねぎ	きゃべつ　きゅうり 玉ねぎ　しいたけ	812	33.5
23	金	セルフおにぎり		ゴマ塩　焼きのり 太刀魚のかば焼き たくあん和え みそ汁	太刀魚 豆腐 みそ	のり わかめ 牛乳	米　麦 じゃが芋	油 片栗粉	人参 小松菜 ねぎ	きゃべつ　きゅうり たくあん漬　玉ねぎ	710	23.8
26	月	ご飯		一食納豆 ホキのケチャップあんかけ 豚汁	ホキ 納豆 豚肉 豆腐　みそ	牛乳	米　強化米 片栗粉 砂糖 里芋	油	人参 きぬさや ねぎ	玉ねぎ　しめじ　生姜 大根　ごぼう　白菜	760	31.6
27	火	食パン		リンゴジャム チキンナゲット マカロニサラダ 肉団子の中華スープ	鶏肉 ハム 豚みんち	牛乳	食パン ジャム マカロニ 緑豆春雨	ノンエッグマヨ 油	人参 ほうれん草 ねぎ	きゃべつ　きゅうり　コーン たけのこ　玉ねぎ しいたけ　きくらげ	801	29.4
28	水	ご飯		大豆と豆腐のフライ ゆかり和え じゃが豚キムチ	大豆　豆腐 豚肉 厚揚げ	牛乳	米　強化米 パン粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま	人参 ニラ いんげん	きゃべつ　きゅうり にんにく　生姜　玉ねぎ たけのこ　白菜キムチ	806	27.9
29	木	ミルクパン		ジャーマンポテト カレー風味の五目ビーフン マンゴープリン	ベーコン 鶏肉 かまぼこ	牛乳	パン じゃが芋 ビーフン	ホイップクリーム マーガリン 油	人参 ニラ	玉ねぎ　しめじ　コーン にんにく　きゃべつ もやし　たけのこ マンゴ果汁	914	31.6
30	金	ひじきご飯		千草焼き ピーナッツ和え けんちん汁	鶏肉 油アゲ 豆腐 卵	ひじき 牛乳	米　丸麦 砂糖 里芋	ピーナッツ 油	人参 ねぎ ほうれん草	枝豆　大根　しいたけ もやし　きゃべつ	787	31.5

ひとくちメモ

今月は「食育月間」

給食を通して、食に関する知識と習慣。生活習慣や健全な人間関係を身につける。生産者と食に携わる人々への感謝の心を持つ。もったいない精神を持つ等を勉強しましょう。

世界を知ろう！「台湾料理」

魯肉飯（ルーローハン）

「ルーローハン」とは台湾料理の　１つで「煮込み豚肉かけご飯」です。脂身が多い豚バラ肉を甘めの味付けの醤油で煮込むことでご飯にも非常に合い、台湾ではどこの食堂に行っても魯肉飯（ルーローハン）を食べることが出来ます。

長崎県郷土料理

「かんざらし」は、古くから島原市一帯で作られてきた伝統のスイーツ。かつて島原市一帯の庶民は年貢として納める米を口にできず、くず米を主食にしていた。彼らは、それをすり潰して長期保存できる米粉にし、そのつど調理し食していた。ただ、夏は米粉も腐りやすいため、団子にして湧き水の中で保存し、それを食する習慣がはじまった。島原一帯には砂糖の生産が盛んなこともあり、夏の来客に砂糖で作った蜜で冷やした団子を入れて、振る舞うようになった。それが「かんざらし」の発祥。

中体連応援メニュー（ゲン担ぎ）

中体連前日ということで、ゲン担ぎメニュー「カツカレー」にしました。今までの練習の成果が出ますように！そして３年生の皆さんは、最後の試合となります。がんばれー！！

食育の日「阿蘇の郷土料理」

阿蘇の地形は、緑のじゅうたんを敷き詰めたような広大な草原に、こんこんと湧き出る清水、そして世界最大級を誇るカルデラ大地。阿蘇山は５つの峰を持ち、中でも中岳は火山活動が活発です。
阿蘇高菜漬を使った「高菜ご阿蘇「だご汁」

天草お宝「お魚給食の日」

「鯛」

今年度もまた嵐口の「浦田水産」より天草市の児童・生徒に養殖鯛を食べさせてほしいと給食に無償提供していただきました。コロナが発生してから、年1回、浦田水産から鯛の切身を無償提供していただいています。食材の価格高騰の中、無償提供はとてもありがたく、魚のおいしさを知る食材となりました。皆さんも感謝の気持ちで、食べてください。家庭でも、話題にして頂くとありがたいです。

地産地消（御所浦産）

たい・ちりめん・いりこ・玉ねぎ

天草・熊本県産品

豆腐・きゃべつ・きゅうり・人参・ニラ・　きくらげ・しいたけ・米・きくら古代米・　麦・小麦粉・焼のり・豚肉・牛乳

※献立は、物資の都合により変更することがあります。