



こんだてよていひょう



[今月の20日は食育の日]

御所浦学校給食センター

日	ようび	しゅしょく	おかず	あか		きい		みどり		えいようりょう	ひとくちメモ
				からだをつくる	エネルギーのもとになる	からだのちようしをとのえる	からだのちようしをとのえる				
3	月	ごはん	のりかつおふりかけ しろごまつくね シルバースラダ みそけんちんじる	とりにく とうふ ハム みそ	のりかつお ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さといも	ごま ノンエッグマヨ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう きやべつ	576 21.4	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。
4	火	ごはん	アジのかばやきふう カミカミサラダ ふくめに	ぎゅうにく あつあげ アジ さきいか	ぎゅうにゅう	こめ さといも かたくりこ さとう	あぶら	にんじん いんげん	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ きやべつ きゅうり	670 27.2	
5	水	こくとう パン	レモンゼリー ペンのミートソース やさいたつぷりスープ	ベーコン ぶたみんち	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ペンネマカロニ さとう ゼリー	オリーブオイル	にんじん ブロッコリー パセリ トマト	たまねぎ レタス にんにく しょうが なす えだまめ レモンかじゅう	605 21.4	
6	木	ごはん	いわしのうめに ゆかりあえ にくじゃが	とりにく てんぷら あつあげ	いわし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん いんげん あかしそ	たまねぎ たけのこ きやべつ きゅうり うめぼし	623 26.1	
7	金	わかめ ごはん	ちぐさやき さやいんげんのごまあえ なすのみそしる	たまご みそ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま	にんじん ねぎ あまき ★天草産いんげん	なす たまねぎ しめじ もやし きゅうり	582 19	あまくさたからじまデー あまくさの「さやいんげん」 
10	月	ごはん	のりつくだに だいずとごぼうのミンチカツ こんぶあえ すりみとやさいのすましじる	さかなのすりみ とうふ だいず	のり わかめ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ぼんこ	あぶら	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう きやべつ きゅうり	577 20.7	
11	火	ごはん	ひじきシューマイ ごまネーズあえ ミートボールのケチャップに	さくらじまどりにく	ひじき ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグマヨ	にんじん ピーマン あか きいバブリカ いんげん	たまねぎ たけのこ きやべつ	689 19.5	せかいをしろう！ 「かんこくりょうり」 「ピビンバ」 「トックスープ」 
12	水	ココアパン	パルリッシュ あまなつサラダ マカロニシチュー	とりにく	かたくいわし スキムミルク ぎゅうにゅう	パン マカロニ じゃがいも さとう	マーガリン オリーブオイル	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン きやべつ きゅうり あまなつ	601 21.2	
13	木	ごはん	いわしのおかか ぶたあえ じゃがいものみそしる	タコ とうふ みそ あつあげ かつおぶし	いわし わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん ねぎ ピーマン たけのこ	たまねぎ しょうが なす しめじ たけのこ	619 26.8	あまくさたからじまデー あまくさの「ぶたにく」 
14	金	まげまぜ ピビンバ	トックスープ パンサンスー ミニピーチゼリー	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ハム たまご	ぎゅうにゅう	こめ ゼリー とつく さとう はるさめ	ごまあぶら	にんじん いんげん ねぎ こまつな きゅうり はくさいキムチ	ぜんまい もやし しょうが にんにく だいこん しいたけ きやべつ きゅうり はくさいキムチ	571 19.2	せかいをしろう！ 「かんこくりょうり」
17	月	ごはん	えごまふりかけ きやべつ入りつくね たくあんあえ カレーふうみそぼろに	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ	えごま あぶら	にんじん いんげん	たまねぎ きやべつ きゅうり だいこんつけもの	603 21.9	ふるさとくまさんデー (やつしろ)
18	火	ごはん	サバのみそに すのもの ぶたじる	★あまくさの ぶたにく サバ とうふ みそ	わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう	あぶら	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しょうが はくさい きやべつ きゅうり	671 26.4	あまくさたからじま デー「ぶたにく」
19	水	セルフ バーガー	ミートハンバーグ フレンチサラダ サンラータンめん	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	パン ちゅうかめん かたくりこ さとう	ごまあぶら オリーブオイル	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ えのき きくらげ きやべつ きゅうり にんにく しょうが	651 24.2	八代は「いぐさ」の産地！ いぐさは、量の原料です。いぐさの苗は、畑(苗床)に植付けた苗を8月にほり出し水田苗床へ植付けてそだてます。実は江戸時代まで「いぐさ」は薬草として栽培されて使用されていたそうです。「いぐさ」は日本のスーパーフードといわれるくらい栄養価が高い食材でもあります。
20	木	はちべい トマト ライス	オムレツ アーモンドサラダ いぐさそうめんじる	とりにく たまご とうふ	わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ いぐさそうめん	アーモンド マーガリン	にんじん はちべいトマト ねぎ	たまねぎ えだまめ きやべつ きゅうり	592 22.6	八代といえば、トマトの生産でも有名です。 はちべいトマトでつくられたケチャップをつかったチキンライスです。
21	金	カツ カレー	くまもとけんさんばんかんゼリー わかめサラダ	ぶたヒレにく とりにく	スキムミルク わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ぼんこ ゼリー	あぶら	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく りんご きやべつ きゅうり ばんかん	692 22	ちゅうたいれんおうえん 中体連応援メニュー
24	月	ごはん	ひごギョーザ ちりめんサラダ マーボーなす	ぶたみんち だいず とうふ	ちりめん ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ	ごまあぶら	にんじん ねぎ	たけのこ にんにく しょうが えだまめ しいたけ ★あまくさのなす きやべつ きゅうり	595 21.9	中体連、ゲン担ぎメニュー「カツカレー」 にしました。中学生のみなさんの練習の成果がますますように！ がんばれー！！
25	火	ごはん	なつとう シラのなんばんづけ だごいりみそしる	★あまくさの シラ とうふ なつとう みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	にんじん ねぎ ピーマン きい あかバブリカ	だいこん しめじ たまねぎ	669 27.1	あまくさたからじまデー あまくさの「なす」 
26	水	コッパ パン	りんごジャム クリスピーチキン パンパンジーサラダ パルリッシュやきそば	ぶたにく かまぼこ とりむねにく とりさきみ	ぎゅうにゅう	パン ジャム パルリッシュ かたくりこ	あぶら ごま	にんじん いんげん	きやべつ 玉ねぎ たけのこ もやし しいたけ ★あまくさのきくらげ きやべつ きゅうり	608 24.9	あまくさのおさかなを たべよう！ 
27	木	ごはん	てりやきハンバーグ ゴマネーズあえ チャンポンふうはるさめスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ	ごま ノンエッグマヨ あぶら	にんじん チンゲンサイ ねぎ いんげん	きやべつ 玉ねぎ きくらげ きゅうり	575 21.7	6月の天草産の食材
28	金	キムチ ごはん	にんじんシューマイ きりぼしだいこんのカミカミサラダ わかめスープ	ぶたにく ハム とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごまあぶら	にんじん いんげん ねぎ ほうれんそう	はくさいキムチ しょうが たまねぎ えのき きりぼしだいこん きやべつ きゅうり	549 20.9	こめ いんげん なす きくらげ ぶたにく シラ ちりめん

※こんだては、ぶっしのつごうによりへんこうすることがあります。