



こんだてよていひょう



御所浦給食センター

日	ようび	しゅくしょく	ぎゅうにゅう	おかず	あか	きいろ	みどり	えいようりょう	ひとくちメモ	
					からだをつくるものになる	エネルギーのもとになる	からだのちようしをととのえるもの			
3	月	ふりかえきゅうぎょうび							7月7日は「七夕」	
4	火	しゅくぱん	E11	いちごジャム えだまめとうふのミンチカツ キャロットドレッシングサラダ キムチスープ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	パン ジャム はるさめ ばんこ ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう はくさい ねぎ きぬさや きくらげ はくさいキムチ きやべつ きゅうり コーン	584	「たなばた」は、五節句の1つです。ささ竹に五色の短冊を結び、織姫にあやかって技芸や学業の上達を祈ります。たなばたの行事食といえばそうめん、天の川に見立て、星のにんじん、オクラで表現してみました。	
								19.9		
5	水	ごはん	E11	げんえんのりつくだに とりのてりやきハンバーグ スパゲティサラダ みそしる	とりみんち ハム とうふ わかめ みそ のり ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい じゃがいも スパゲティめん ノンエッグマヨ	たまねぎ にんじん ねぎ きやべつ きゅうり	641	24.4	
								24.4		
6	木	E11 教給 五目ご飯	E11	パリッシュ あまなつサラダ シチュー	とりにく いりこ スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも マーガリン あぶら	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう ブロッコリー きやべつ きゅうり あまなつかんづめ	597	18.4	
								18.4		
7	金	E11 そぼろ ごはん	E11	かぼちゃコロッケ こんぶあえ たなばたそうめんじる たなばたゼリー	とりみんち こんぶ ぎゅうにゅう	こめ むぎ そうめん ばんこ あぶら ゼリー	しょうが にんじん いんげん たまねぎ オクラ かぼちゃ きやべつ きゅうり	629	21.9	
								21.9		
10	月	E11 ごはん	E11	ひじきシューマイ はるさめのすのもの マーボーどうふ	ぶたみんち ひじき とうふ だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい はるさめ さとう ごまあぶら ごま こむぎこ かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ えだまめ きやべつ きゅうり	623	23.1	
								23.1		
11	火	E11 パン	E11	ミニはるまき ひやしちゅうか ひやしちゅうかのたれ ももゼリー	ハム たまご ぶたみんち ぎゅうにゅう	パン ちゅうかめん こむぎこ ごまあぶら ゼリー	もやし きやべつ きゅうり にんじん ミニトマト ドライパン	655	22	
								22		
12	水	E11 ター メリック ライス	E11	バターチキンカレー サフジ ヨーグルト	とりにく ヨーグルト なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも バター さとう あぶら	にんにく たまねぎ トマト ブロッコリー しめじ ほうれんそう	724	26.5	
								26.5		
13	木	E11 フィッシュ バーガー	E11	たちうおフライ フレンチサラダ ノンエッグマヨ サンラータンめん	ぶたにく たちうお ぎゅうにゅう	パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ チンゲンさい きくらげ きやべつ きゅうり	637	23.4	
								23.4		
14	金	E11 ゆかり ごはん	E11	きびなごのなんばんづけ さつまじる さつまポテト	とりにく とうふ みそ きびなご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも さとう マーガリン かたくりこ あぶら	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ ピーマン パプリカ しそ	705	21.7	
								21.7		
17	月	うみの日							鹿児島島の郷土料理	
18	火	E11 ミルク パン	E11	チキンナゲット おかかあえ カレーうどん	とりにく ぶたにく あぶらあげ かつおぶし スキムミルク ぎゅうにゅう	ミルク うどんめん	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう いんげん きやべつ きゅうり	671	24.9	
								24.9		
19	水	E11 たこめし	E11	いわしのしょうがに ちゅうかきゅうり だごじる	タコ とりにく とうふ いわし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ ごまあぶら さとう さといも	いんげん ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが ほうれんそう きゅうり	653	28.7	
								28.7		
20	木	E11 セル フドッグ	E11	ウインナー コールスローサラダ マカロニスープ	ウインナー ハム ぎゅうにゅう	パン マカロニ じゃがいも さとう あぶら	きやべつ きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン パセリ	499	19.1	
								19.1		

世界をしよう!

「インド」

「キーマールイス」
「バターチキンカレー」

インド料理の特徴は、多彩なハーブやスパイスをたくさん使っているのが特徴です。給食では、「ナン」「キーマールイス」「タンダリーチキン」がありますが、今回は、「キーマールイス」「バターチキン」を紹介いたします。「バターチキン」は、トマトの程よい酸味と、牛乳のkokoroで辛さが控えめのマイルドな味わいが特徴です。いつも食べているカレーとはちがいます。

「あまくさのお魚をたべよう!」
「タチウオ」

※こんだては、ぶっしのつごうでへんこうすることがあります