

献立予定表



今月は「食育月間」

御所浦学校給食センター

		COLUMN TO A STATE OF						~ ~			PT	介用子仪和良センター
					7	赤	Ī	专		緑	栄養量	
В	曜	主食	牛乳	おかず	体を	作る	エネルギ・	一源になる	体	の調子を整える	エネルギー koal	ひとくちメモ
_	_		乳	•						ビタミン	要白賞	
				011404511414	蛋白質	無機質	炭水化物	脂肪	カロチン	_ · ·		
_				のりかつおふりかけ ひじきシューマイ	鶏肉 豆腐	ひじき のり	米 強化米	ごま	人参 ねぎ	きゃべつ きゅうり 大根 ごぼう	784	
1	水	ご飯	1 2.	たくあん和え	かつお	牛乳	砂糖		10.0	しいたけ	00.0	
		こ取		のっぺい汁			里芋				23. 3	
		AT .		ウインナー	鶏肉	牛乳	パン	油	ブロッコリー	玉ねぎ 白菜	789	* / E *
2	木	セルフ	12	フレンチサラダ ポトフスープ	ウインナー		じゃが芋 砂糖		人参 パセリ	しめじ 大根 きゃべつ コーン		感謝の気持ちを
		ドッグ		ルトノスー ノ			19 相		7127	きゅうり	26. 2	もって食べましょう!
							11		1			
3	金				文	化の	日					
					^	10 47	_					11月10日(金)は
				レンコン入りつくね	鶏みんち	ひじき	米	白ごま	人参	れんこん 玉ねぎ	704	天草のお魚を食べよう!
6	月		1 2	大根サラダ	みそ	わかめ	丸麦	ごま油	ねぎ	えのき マイタケ	781	「シイラ」
U	7	高菜ご飯	1 2.	きのこのみそ汁	南関アゲ	牛乳	じゃが芋	ノンエッグマヨ		しめじ 白菜	22. 4	12421
		1-1014 - 1111		りんごジャム	豚みんち	スキムミルク	砂糖 パン ジャム	油	人参	大根 きゅうり にんにく 枝豆		
_	.1.	1		ッルこンマム チキンナゲット	鶏肉	4乳	スパゲッティ麺	川 ノンエッグマヨ	入沙	玉ねぎ トマト	856	
7	火	食パン	1 2.	まめ豆サラダ	ミックスピーンズ		じゃが芋			マッシュルーム	34	シイラは、全世界の暖かい海に
				ポロニアスパゲッティ	ツナ		砂糖			きゅうり	U-T	分布する表層製の大型肉食魚で、
				焼きのり キムタク納豆	鶏肉 厚揚げ 天ぷら	のり 牛乳	米 平麦 里芋	油	人参 いんげん	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ	808	食用に漁獲される。ルアー釣り
8	水	<u> </u>		いわしとお肉のハンバーグ	入かり いわし 豚みんち	十七	砂糖		ニラ	もやし たくあん	00.7	で人気の魚。ハワイと日本では マヒマヒの名称で高級魚として
		麦ごはん		筑前煮	納豆				ほうれん草	白菜キムチ	32. 7	知られています。天草では
				熊本県産みかんゼリー	きな粉	牛乳	パン	油	人参	白菜 玉ねぎ	821	「マンビキ」と呼ばれています。
9	木		1 2.	オムレツ ちりめんサラダ	鶏肉 卵 豆腐		砂糖 ビーフン		ほうれん草	たけのこ きくらげ		サイズは、50~150cm。
		揚げパン		らりめんりつう ビーフンスープ	豆腐 ちりめん		ゼリー			きゅうり	27. 8	たんぱく質が豊富で脂肪が少な く、ヘルシーな魚。
				シイラのフライ	鶏肉	牛乳	*	油	人参	大根 ごぼう	802	く、ハルシーな魚。
10	金		13.	とんかつソース 天草のお魚	豆腐		きくち古代米	ノンエッグマヨ	ねぎ	きゃべつ コーン	002	04 57 (41) 14
		雑穀ご飯		オーロラサラダ だご汁	シイラ		小麦粉 パン粉		ほうれん草	きゅうり	24. 3	21日(火)は
				<i>I</i> ==/1	1	1	ハノ杤	1	1	I		天草の郷土料理
13	月				振	替 休 :	業日					「がね揚げ」
13	77				10天 百	ar 141\ :	未 口					
		-	Г Т	形川野井トナレダツの	响内	4 回	パン	2rb		エかギ サラ		天草地域で、仏事に魚が使えな いので、その代わりにさつま芋
				彩り野菜とキャベツの ミンチカツ	鶏肉 豚みんち	牛乳	ハン スパゲッティ麺	油 アーモンド	ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 しめじ エリンギ	805	を太めの拍子切りにして油で揚
14	火	ココア	12.	アーモンドサラダ	ハム		パン粉	, ,,	79	マイタケ きゃべつ	21.1	げ、精進料理として「がね揚
		パン		きのこクリームカレースパゲッティ						きゅうり	31.1	げ」を使ったのがはじまりといわれています。天草の方言で
				サバの照焼き	サバ	牛乳	米 // //		ほうれん草	玉ねぎ 大根	791	「がね」とはカニのことで、揚
15	水		1 2.	ピーナッツ和え はんぺん汁	すりみ 豆腐		強化米 砂糖		人参 ねぎ	しいたけ もやし きゃべつ		げた姿がカニの足に見えること
		ご飯		1270**7071	立溪		1岁相		195	きゅうり	27. 1	から名付けられた。別名「つき 揚げ」ともいい、祝いの席など
		\sim		厚揚げのピザソースかけ	厚揚げ	チーズ	パン	油	人参	玉ねぎ きゃべつ	785	では「がね揚げ」、仏事では
16	木				鶏ミンチ	スキムミルク	緑豆春雨		小松菜	きくらげ しいたけ	700	│「つき揚げ」と呼ぶところがあ │ります。衣にはみじん切りか千
		パイン パン		肉団子の春雨スープ		牛乳	砂糖		ピーマン トマト	たけのこ しめじ コーン	28	切りにした生姜で香りをつけ、
		,,,,							1. 4.1.			砂糖を加えて甘めにするのが特
17	金			郡市音楽	经 会 出	出 場(:	お弁当忘れ	n ナンレンでも	hı)			徴。カリッと揚げたころもにホ クホクしたさつま芋は幅広い世
''	312			א בו יוי יומי	X L	LI 790 \	ᇬᆔᆿᄵᇄ	U-0-U-C1	. /			代に親しまれています。御所浦
			П	大豆と豆腐のフライ	鶏肉	昆布	米 強化米	油	人参	きゃべつ]では、地区によっては、さつま 芋に野菜を入れます。その地区
20	ы			足布和え	大豆	ひじき	砂糖	ごま	いんげん	きゅうり	814	のいろんな味を楽しめます。
20	月	ご飯	12.	変わりきんぴら	豆腐	牛乳	パン粉			ごぼう	27. 7	
				1,+ -0,50,	天ぷら	4.50		` +	1.4	れんこん		
				いちごジャムがね揚げ、天草の	鶏肉	牛乳	パン さつま芋	油片栗粉	人参 ねぎ	大根 しいたけ 生姜 ごぼう	838	
21	火	食パン		あんかけうどん 郷土料理			小麦粉	/1 / [7]	いんげん	고포 드I& /	24.0	
		及ハン					砂糖				24. 6	
				ごぼうサラダ	豚肉	スキムミルク ナ 回	米亚丰	油	人参	にんにく 生姜 枝豆	856	24日(金)は和食の日
22	水	ポーク	12.	福神漬	ツナ	牛乳	平麦 じゃが芋	ノンエッグマヨ ごま		玉ねぎ ごぼう きゃべつ きゅうり	-	日本には豊かな自然があり、 各
		カレー		IDTF疾			0 67.7	_ 6		福神漬 りんご	23. 5	地で地域に根差した多様な食材が
				_		•	•		•			用いられています。そして一汁三 菜を基本とした栄養バランスのよ
23	木				勤労	感謝	の日					い食事で自然の美しさや季節を表
					J3	14 MJ	H					現し、年中行事とも深く関わっています。この日は和食や日本人の
				ホッケ塩焼き	鶏肉	わかめ	米 強化米		人参	大根 ごぼう		伝統的な食文化について考えてみ
24	4			イカ入り酢みそ和え	厚揚げ	牛乳	かやき煎餅		ねぎ	しいたけ	780	ましょう。
24	金	ご飯	12	せんべい汁 郷土料理	ホッケ		砂糖		ぼうれん	きゃべつ	29. 4	/ @
					イカ みそ	日女	314		1 4	きゅうり		
	_			いわしの生姜煮 五目煮豆	豚肉 豆腐	昆布 牛乳	米 里芋		人参 ねぎ	大根 ごぼう 白菜	820	
27	月			五日末立 豚汁	立	T-76	砂糖		いんげん	□ *	21 4	III. III ->
		ご飯			いわし						31. 1	世界を知ろう!
				マーシャルチョコ	豚肉	ヨーグルト	パン	油	人参	きゃべつ 玉ねぎ	840	
28	火		12.	タンドリーチキン リンゴサラダ	天ぷら	牛乳	中華麺 砂糖	マーシャルチョコ	ニラ	もやし きくらげ		
		食パン		リンゴサラダ 野菜チャンポン	鶏肉		1岁相			りんご きゃべつ きゅうり	32. 6	イギリス 🗢 🍣
					豚肉	スキムミルク	米 平麦	油	人参	福神漬 にんにく 生姜	822	
29	水		12.	フルーツョーグルト	1	ヨーグルト	じゃが芋	ホイップクリーム		玉ねぎ しめじ 枝豆	822	「スコッチエッグ」は、イギリ
23	~1		4-36	福神漬		牛乳				たけのこ バナナ	22. 6	ス料理のひとつ。殻をむいた固
		ライス		11). m . t + x .	鶏肉	スキムミルク	パン	アーモンド	人参	みかん缶 黄桃缶 パイン缶 玉ねぎ しめじ		ゆでの卵を塩コショウやナツメ
00				世界を知ろう! スコッチエッグ [イギリス]	_{馬冈} 豚みんち	スキムミルク 牛乳	ハン じゃが芋	ピーナッツ	人 参 ブロッコリー	支ねざ しめし 枝豆 きゃべつ	820	│グなどの調味したひき肉で包 」み、パン粉の衣をつけてオーブ
30	木	コッペ		ナッツ入りサラダ	卵		パン粉	ピスタチオ	ほうれん草		30. 4	ンで焼いたり油で揚げたりした
		パン		グリーンポパイシチュー				油 マーガリン			JU. 4	ものです。
_	_		_		· <u></u>		·			タの製みに いか声ナ	_	