



こんだてよていひょう



御所浦学校給食センター

日	ようび	しゅしゅく	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のえる			
2	月	 ごはん		えだまめとうふのミンチカツ たくあんサラダ のっぺいじ	【あまくさだいおう】 とうふ とりにく ぎゅうにゅう		こめ ばんこ さといも こむぎこ かたくりこ ノンエッグマヨ		だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ えだまめ きやべつ きゅうり たくあんづけ		575 19.1	 今年も最後の月となりました。しっかり食べて病気に負けない体を作りましょう！
3	火	 ごはん		のりかつおふりかけ ノンエッグマヨ たちうおフライ ブロッコリーサラダ ぶたじ	のり かつお とうふ あまくさの【たちうお】 あまくさ【ぶたにく】 みそ ぎゅうにゅう		こめ ごま さといも あぶら ばんこ こむぎこ ノンエッグマヨ		しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ ブロッコリー きやべつ きゅうり		767 25.5	
4	水	 パインパン		ぶどうゼリー あまくさだいおうとじゃがいもの スイートチリソースがらめ にこみうどん	【あまくさだいおう】 ぎゅうにゅう		ばん うどんめん じゃがいも あぶら さとう ゼリー かたくりこ		たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ だいこん にんにく しょうが えだまめ パイン		761 30.1	
5	木	 ゆかり ごはん		シイラのみそマヨネーズやき ちゅうかスープ	あまくさのさかな【シイラ】 あまくさ【ぶたにく】 とうふ みそ たまご ぎゅうにゅう		こめ じゃがいも ごまあぶら ノンエッグマヨ		しそ たまねぎ にんじん パセリ ニラ ねぎ コーン あまくさん【きくらげ】		597 25.8	 3日(火) あまくさからじまデー 「たちうお」 
6	金	 さくら ごはん		いわしのしょうがに ピーナッツいりなます しずおかおでん	【あまくさだいおう】 あつあげ いわし さかなのすりみ うずらのたまご てんぷら みそ こんぶ ぎゅうにゅう		こめ じゃがいも ピーナッツ さとう		だいこん にんじん しょうが		698 28.1	
9	月	 ごはん		スパゲティサラダ てりやきチキンハンバーグ ふゆやさいのみそしる	ハム とりにく あまくさ【いりこ】 わかめ みそ ぎゅうにゅう		こめ スパゲティ ノンエッグマヨ さとう		かぼちゃ はくさい ねぎ たまねぎ にんじん こまつな きやべつ きゅうり		641 76.5	
10	火	 ごはん		ひじきシューマイ はるさめのすのもの こうやどうふと	【あまくさだいおう】 こうやどうふ たまご ひじき ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう		こめ はるさめ さとう こむぎこ		たまねぎ にんじん いんげん ねぎ しいたけ きゅうり きやべつ しょうが		649 27.2	 9日(月) あまくさからじまデー 「いりこ」 
11	水	 セルフコロッケ ガー		わふうにくじゃがコロッケ オーロラサラダ カレーうどん	あまくさ【ぶたにく】 ぎゅうにく スキムミルク ぎゅうにゅう		ばん あぶら うどん こむぎこ じゃがいも ばんこ ノンエッグマヨ		たまねぎ にんじん しめじ ねぎ いんげん きやべつ きゅうり		609 20.6	
12	木	 ごはん		タッカルビ とりにくのクッパ ポケットチーズ	【あまくさだいおう】 とうふ わかめ たまご あかみそ ぎゅうにゅう		こめ さとう ごまあぶら ごま		にんにく しょうが だいこん ねぎ ニラ はくさい にんじん たまねぎ きやべつ ピーマン パプリカ しめじ はくさいキムチ		662 30.8	
13	金	マラソン大会のふりかえきゅうぎょうび										
16	月	 ごはん		ひごギョーザ こんにやくのおかか あまくさだいおうのやさいなべ	【あまくさだいおう】 とうふ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう		こめ マロニー さとう こむぎこ		はくさい だいこん にんじん しめじ きやべつ ニラ にんにく たまねぎ		597 22.3	 16日(月) あまくさからじまデー 「天草大王」 
17	火	 ごはん		あつあげとミートボールの すぶたふう ワンタンスープ パリッシュ	【あまくさだいおう】 てんぷら あつあげ とりにく ぎゅうにく ぶたにく いりこ ぎゅうにゅう		こめ こむぎこ さとう かたくりこ あぶら		はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう きくらげ ピーマン パプリカ しいたけ		599 23.5	
18	水	 セルフフライ シュバーガー		あまくさのブリフライ フレンチサラダ とんかつソース まめのシチュー	【あまくさだいおう】 あまくさのさかな【ブリ】 しろいんげんまめ ひよこまめ スキムミルク ぎゅうにゅう		ばん ばんこ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら マーガリン		たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー えだまめ しめじ パセリ きやべつ きゅうり コーン		749 27.8	
19	木	 ごはん		てりやきチキンハンバーグ きんぴら たけみつこうなべ	【あまくさだいおう】 ちくわ みそ とりにく ぎゅうにゅう		こめ さといも ごま さとう ごまあぶら		だいこん にんじん ごぼう こまつな ごぼう れんこん いんげん しいたけ		659 29.4	ブリは、成長とともに姿や味わいが変化するため、名前も変わります。出世魚の代表格として知られており、お正月や節句などの晴れの日に食べる縁起物とされています。
20	金	 チキン ライス		オムレツ コンソメスープ だいこんサラダ	【あまくさだいおう】 たまご ウインナー ハム ぎゅうにゅう		こめ じゃがいも ごま マーガリン ノンエッグマヨ		たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう ブロッコリー パセリ きやべつ だいこん		567 19.3	
23	月	 ごはん		ぶたキムチいため じゃがいものそばろに	あまくさ【ぶたにく】 あつあげ うずらのたまご ぎゅうにゅう		こめ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら		しょうが たまねぎ にんじん いんげん にんにく しょうが きやべつ ピーマン ニラ はくさいキムチ		605 23.3	
24	火	 ポーク カレー		クリスピーチキン かいそうサラダ クリスマスミニゼリー	あまくさ【ぶたにく】 とりにく ツナ かいそう スキムミルク ぎゅうにゅう		こめ じゃがいも ばんこ あぶら こむぎこ さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ りんご きやべつ きゅうり		727 25.1	 19日(金) ふるさとくまさんデー 【きくちく】のあじ 

※こんだては、ぶつしのつごうによりへんこうすることがあります。

ゆずと冬至



免疫力を高めよう！

冬至は一年で一番夜が長い日です。
この日はゆず湯に入って健康を
願う行事があります。