



こんだてよていひょう



御所浦給食センター

日	ようび	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	あか	きいろ	みどり	えいよう	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		
9	火	ミルクパン		ツナサラダ ポトフ しらたまあずき	とりにく ウインナー ツナ あずき ぎゅうにゅう	パン ジャがいも しらたまもち さとう ごま ノンエッグマヨ	たまねぎ にんじん パセリ だいこん ブロッコリー きゃべつ きゅうり コーン	667 24.2	 今年もみなさんにとって、よい年になりますように！ 本年も安心・安全でおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。 給食センター 職員一同 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 16日(火)は 北海道の料理 「じゃが芋・玉ねぎ」は 北海道産です。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 天草のおさかなを たべよう！ 「ブリ」 </div> ハマチとブリは同じ魚で大きさが違うだけ。ハマチは成長ごとに名前が変わる「出世魚」。稚魚から成魚に成長する過程で何度も名前が変わるうえ、地方によっても基準や呼び方が異なります。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> せかいをしろう！ ガーナ共和国 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 天草のおさかなを たべよう！ 「チヌ」 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 26日(金)は 中学2年生 「リクエスト給食」 </div>
10	水	だいこんなめし		サバのてりやき さんしょくなます ぞうに	とりにく ちくわ さば ぎゅうにゅう	こめ もち ごま さといも さとう	だいこん だいこん にんじん きゅうり こまつな しいたけ	706 23.6	
11	木	しょくパン		りんごジャム スパゲティサラダ ミートボールとじゃがいもの ケチャップに	ぶたみんち ハム とりみんち うずらのたまご ぎゅうにゅう	しょくばん ジャム スパゲティめん あぶら じゃがいも かたくりこ ノンエッグマヨ さとう	たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン パプリカ きゃべつ きゅうり コーン	659 20.7	
12	金	ごはん		ふりかけ まつかぜやき こんぶあえ のっぺいじる	のりかつお とうふ とりにく こんぶ みそ スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ ごま さといも さとう かたくりこ	だいこん にんじん ねぎ しいたけ しょうが きゃべつ きゅうり いんげん	574 23.6	
15	月	さんさいおこわ		だいずとうふのフライ ゆかりあえ うおそうめんじる	すりみ とうふ わかめ だいず ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ぼんこ あぶら	にんじん たけのこ コーン さんさい しめじ たまねぎ きくらげ ほうれんそう ねぎ きゃべつ きゅうり	606 25.4	
16	火	こっぺパン		ほっかいどうコロケ コーンのバターいため ほっかいどううまれの スープカレー	とりにく ぎゅうにゅう	パン ジャがいも ぼんこ あぶら バター オリーブオイル	にんにく しょうが コーン たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー かぼちゃ なすび	591 19.8	
17	水	ごはん		のりつくだに ホッケのてりやき だいこんサラダ みそしる	のり わかめ みそ とうふ ホッケ ハム ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい じゃがいも ノンエッグマヨ	たまねぎ にんじん ねぎ えのき だいこん きゅうり きゃべつ	587 23.3	
18	木	ミルクパン		しろごまつくね かいそうサラダ ビーフンスープ	とり レバー ツナ ぶたにく とうふ かいそう ぎゅうにゅう	ミルクパン ビーフン ごま	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ きゃべつ きゅうり	587 24.9	
19	金	ごはん		ブリのゆずしょうゆ焼き ごまあえ にくじゃが	ブリ とりにく あつあげ てんぷら ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい じゃがいも さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん いんげん たけのこ ゆやし きゃべつ きゅうり ゆずかじゅう	679 27.3	
22	月	ジョロフライス		まめまめサラダ ミートボールいり はるさめスープ	とりにく ツナ ぶたみんち ミックスビーンズ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも きょうかまい はるさめ あぶら ノンエッグマヨ	しょうが にんにく コーン グリーンピース たまねぎ にんじん トマト きくらげ ほうれんそう しいたけ きゅうり	676 23.9	
23	火	セルフッシュュパーガー		チヌフライ フレンチサラダ とんかつソース シチュー	とりにく チヌ スキムミルク ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マーガリン さとう ごま	たまねぎ にんじん しめじ はくさい えだまめ ブロッコリー きゃべつ きゅうり コーン	574 23.3	
24	水	セルフおにぎり		やきのり やきシャケ たくあんあえ みそしる	のり シャケ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり だいこん	552 26.7	
25	木	あげパン		ぼんかん れんこんいりつくね すいとんじる	とりにく ぶたみんち きなこ ぎゅうにゅう	パン さとう こむぎこ あぶら さといも	だいこん にんじん ねぎ ごぼう ほうれんそう しいたけ れんこん ぼんかん	634 21.3	
26	金	カツカレー		ヒレカツ フルーツヨーグルト ふくじんづけ	とりにく ぶたひれにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい じゃがいも ホイップ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ りんご みかん パイン おうとう バナナ ふくじんづけ	772 22.4	
29	月	むぎごはん		ひごギョーザ ナムル マーボーとうふ	ぶたにく だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごむぎこ さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ えだまめ たけのこ しいたけ たまねぎ はくさい きゅうり	573 21.2	
30	火	パインパン		チキンナゲット アーモンドサラダ にこみうどん	とりにく ちくわ わかめ ぎゅうにゅう	パン うどん アーモンド あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう ほうれんそう きゃべつ きゅうり	599 22.9	
31	水	むぎごはん		ひじきシューマイ はるさめのすのもの すきやきふうに	ぶたにく あつあげ ひじき ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい はるさめ さとう ごま	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり	602 19.7	

1月24日～30日は、
全国学校給食週間です！

感謝して食べよう！

※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

