



# こんだてよていひょう



御所浦学校給食センター

| 日  | よ<br>う<br>び | こんだてめい   |                    | あか   |                                   | みどり                                  |  | きいろ   |                                       | 栄養価                     | ひとくちメモ  |  |  |
|----|-------------|----------|--------------------|--|-----------------------------------|--------------------------------------|--|---|---------------------------------------|-------------------------|---|--|--|
|    |             | しゅしょく    | ぎ<br>ゅう<br>に<br>ゆう | おかげ  |                                   | 体の調子を整えるもとになる                        |  | エネルギーのもとになる   |                                       |                         |   |  |  |
|    |             |          |                    | ぐん<br>1群   | ぐん<br>2群                          | ぐん<br>3群                             | ぐん<br>4群   | ぐん<br>5群  | ぐん<br>6群                              |                         |   |  |  |
| 8  | 木           | ごはん      | 牛乳                 | 魚・肉・卵・豆  | 牛乳・小魚・海藻                          | 緑黄色野菜                                | その他の野菜・きのこ・果物  | 穀類・いも・砂糖  | 油脂類・種実                                | エネルギー<br>kcal           | がっこうきゅうしょく<br>学校給食について知る!   |  |  |
|    |             |          |                    | ぶたにく<br>とりにく<br>みそ<br>とうふ                        | スキムミルク<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう<br>ねぎ     | ブロッコリー<br>にんじん<br>きゅうり<br>ねぎ         | たまねぎ<br>きゅうり<br>しめじ<br>きやべつ                                      | ごめ<br>きょうかまい<br>じやがいも<br>さとう  | ごま<br>あぶら                             | 616<br>20.7             | 1月は、<br>【全国学校給食週間】<br>があります。  |  |  |
| 9  | 金           | チキンカレー   | 牛乳                 | ツナとわかめのサラダ<br>ふくじんづけ                             | とりにく<br>ツナ                        | スキムミルク<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう              | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>えだまめ<br>しめじ<br>りんご<br>きやべつ<br>ふくじんづけ     | ごめ<br>きょうかまい<br>じやがいも   | あぶら                                   | 642<br>20.2             | 給食週間の1週間は全国各地の学校でさまざまな取組がされています。学校給食も家庭での食事も自然の恩恵のうえに成立つものであり、多くの人の苦労や努力によって支えられているものです。この機会にあらためて食べ物の大切さや食事に関する人の思いについて考えてみましょう。 |  |  |
|    |             |          |                    |  |                                   |                                      |  |   |                                       |                         |   |  |  |
| 12 | 月           |          |                    |  |                                   |                                      |  |   |                                       |                         |   |  |  |
| 13 | 火           | ごはん      | 牛乳                 | あまくさんさかなの<br>みそマヨネーズやき<br>のっぺいじる                 | とりにく<br>とうふ<br>あまくさんさかな<br>みそ     | ぎゅうにゅう<br>だいこんな<br>にんじん<br>ねぎ<br>パセリ | たまねぎ<br>ごぼう<br>しいたけ<br>だいこん                                      | ごめ<br>きょうかまい<br>かたくりこ<br>さといも<br>さとう                                | ごまあぶら<br>しろごま<br>ノンエッグマヨ              | 590<br>24.9             |   |  |  |
| 14 | 水           | ミルクパン    | 牛乳                 | しらたまあずき<br>コールスローサラダ<br>うずらのたまごいり<br>はるさめスープ     | ぶたにく<br>うずらのたまご<br>あずき            | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>ねぎ<br>きぬさや         | はくさい<br>きくらげ<br>しいたけ<br>きやべつ<br>きゅうり<br>たまねぎ                     | パン<br>しらたまこ<br>マヨネーズ  | あぶら                                   | 688<br>23.6             |   |  |  |
| 15 | 木           | ごはん      | 牛乳                 | あまくさんブリフライ<br>さんしょくなます<br>ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがぶたキムチ | ブリ<br>ぶたにく<br>あつあげ                | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>ニラ<br>いんげん         | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>きゅうり<br>だいこん                     | ごめ<br>きょうかまい<br>じゃがいも<br>こむぎこ                                       | しろごま<br>ごまあぶら<br>ノンエッグマヨ              | 752<br>24.9             |   |  |  |
| 16 | 金           | ごもくぶかし   | 牛乳                 | あつやきたまご<br>ピーナッツあえ<br>いもに<br>やまがたけんのきょうどうりょうり    | とりにく<br>ぎゅうにく<br>たまご              | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>いんげん<br>ねぎ         | たけのこ<br>しめじ<br>しいたけ<br>ごぼう<br>はくさい<br>マイタケ<br>大根<br>きやべつ<br>きゅうり | ごめ<br>もちごめ<br>きょうかまい<br>さといも<br>さとう                                 | ピーナッツ                                 | 581<br>23.3             |   |  |  |
| 19 | 月           | ごはん      | 牛乳                 | しろごまつくね<br>きくらげのきんぴら<br>みそしる                     | あぶらアゲ<br>みそ<br>とりにく<br>とりレバー      | わかめ<br>ぎゅうにゅう<br>いんげん                | にんじん<br>ねぎ<br>いんげん<br>はくさい                                       | だいこん<br>たまねぎ<br>きくらげ<br>しいたけ<br>はくさい                                | しろごま<br>ごまあぶら<br>あぶら                  | 509<br>16.1             |   |  |  |
| 20 | 火           | ごふくまいごはん | 牛乳                 | えごまふりかけ<br>れんこんはさみあげ<br>ゆかりあえ<br>けんちんじる          | とりにく<br>とうふ                       | ぎゅうにゅう                               | にんじん<br>あかしそ<br>ねぎ   | だいこん<br>ごぼう<br>きやべつ<br>きゅうり<br>れんこん<br>しいたけ                         | ごめ<br>ごふくまい<br>きょうかまい<br>きといも<br>こむぎこ | えごま<br>あぶら              | 617<br>21.1   |  |  |
| 21 | 水           | コッペパン    | 牛乳                 | くじらのメンチカツ<br>オーロラサラダ<br>カレーシチュー                  | くじら<br>とりにく<br>とうふ                | スキムミルク<br>ぎゅうにゅう<br>パセリ              | にんじん<br>パセリ  | たまねぎ<br>しめじ<br>ににく<br>しょうが<br>えだまめ                                  | パン<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>ぱんこ            | あぶら<br>マヨネーズ            | 574<br>22   |  |  |
| 22 | 木           | ごはん      | 牛乳                 | のりかつおふりかけ<br>やきにく<br>すいとん<br>ごしようらのポンカ           | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>とりにく<br>あつあげ     | のりかつお                                | にんじん<br>ニラ<br>ねぎ<br>ピーマン   | だいこん<br>ごぼう<br>しいたけ<br>きやべつ<br>たまねぎ<br>ににく<br>しょうが<br>もやし<br>ポンカン   | ごめ<br>きょうかまい<br>さとう<br>こむぎこ<br>さといも   | しろごま<br>ごまあぶら           | 593<br>20.8   |  |  |
| 23 | 金           | セルフおにぎり  | 牛乳                 | やきのり<br>サケのしおやき<br>マヨタクあえ<br>みそしる                | サケ<br>みそ                          | のり<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ねぎ   | たまねぎ<br>しめじ<br>きやべつ<br>きゅうり<br>だいこんづけ                               | ごめ<br>むぎ<br>きょうかまい<br>じゃがいも           | ノンエッグマヨ                 | 541<br>25.2   |  |  |
| 26 | 月           | ハヤシライス   | 牛乳                 | かいそうサラダ<br>ふくじんづけ                                | ぶたにく<br>ツナ                        | スキムミルク<br>かいそう<br>ぎゅうにゅう             | にんじん<br>トマト  | ににく<br>しょうが<br>玉ねぎ<br>しめじ<br>えだまめ<br>たけのこ<br>きゅうり<br>きやべつ<br>ふくじんづけ | ごめ<br>むぎ<br>きょうかまい<br>じゃがいも           | あぶら                     | 595<br>18.8   |  |  |
| 27 | 火           | ごはん      | 牛乳                 | ひじきシユーマイ<br>ごまあえ<br>マー婆ーどうふ                      | ぶたみんち<br>とうふ<br>みそ<br>だいす<br>とりにく | ひじき<br>ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>ねぎ   | しいたけ<br>きやべつ<br>ににく<br>しょうが<br>玉ねぎ<br>たけのこ<br>きゅうり<br>えだまめ          | ごめ<br>さとう<br>きょうかまい<br>こむぎこ<br>かたくりこ  | しろごま<br>ごまあぶら           | 569<br>21.6   |  |  |
| 28 | 水           | あげパン     | 牛乳                 | コロコロサラダ<br>にこみうどん                                | とりにく<br>ちくわ<br>ツナ<br>だいす<br>きなこ   | チーズ<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>ねぎ   | しいたけ<br>きゅうり<br>たまねぎ  | パン<br>さとう<br>うどんめん<br>じゃがいも           | あぶら<br>ノンエッグマヨ          | 629<br>22   |  |  |
| 29 | 木           | ごはん      | 牛乳                 | たいフライ<br>ナムル<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ぶたじる               | ぶたにく<br>みそ<br>とうふ<br>たい           | ぎゅうにゅう                               | にんじん<br>ほうれんそう<br>ねぎ   | しょうが<br>はくさい<br>ごぼう<br>きやべつ<br>きゅうり                                 | ごめ<br>きょうかまい<br>ばんこ<br>こむぎこ           | あぶら<br>ごまあぶら<br>ノンエッグマヨ | 659<br>24   |  |  |
| 30 | 金           | チキンライス   | 牛乳                 | オムレツ<br>フレンチサラダ<br>アルファベットスープ                    | とりにく<br>たまご                       | スキムミルク<br>ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>ブロッコリー   | たまねぎ<br>きやべつ<br>きゅうり<br>えだまめ  | マーガリン<br>マカロニ<br>じゃがいも<br>さとう         | マーガリン<br>あぶら            | 634<br>23.6   |  |  |

\*こんだては、ぶっしのつごうによりてんこうすることができます。

## あまくさんしょくい 天草産食材

