



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	こんだてめい			あか		みどり		きいろ		栄養価	ひとくちメモ
		しゅよく	ぎゅうにゆう	おかず	体を作るものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのものになる			
					1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類・種実		
8	木			ミートハンバーグの デミグラスソース ブロッコリーサラダ みそしる	ぶたにく とりにく みそ とうふ	スキムミルク わかめ ぎゅうにゆう	ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり しめじ きゃべつ	こめ きょうかまい じゃがいも さとう	ごま あぶら	616 20.7	学校給食について知ろう 1月は、 [全国学校給食週間] があります。 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 家庭での食事でも自然の恩恵 のうえに成り立つものであり、 多くの人の苦勞や努力 によって支えられているもの です。この機会にあためて 食べ物の大切さや食事に 関わる人の思いについて 考えてみましょう。
9	金			ツナとわかめのサラダ ふくじんづけ	とりにく ツナ	スキムミルク わかめ ぎゅうにゆう		にんにく しょうが たまねぎ えだまめ しめじ りんご きゃべつ ふくじんづけ	こめ きょうかまい じゃがいも	あぶら	642 20.2	
12	月				せ い じ ん の ひ							
13	火			あまくささんさかなの みそマヨネーズやき のっぺいじる	とりにく とうふ あまくさのさかな みそ	ぎゅうにゆう	だいこん にんじん ねぎ パセリ	たまねぎ ごぼう しいたけ だいこん	こめ きょうかまい かたくりこ さとう	ごまあぶら しろごま ノンエッグマヨ	590 24.9	学校給食のはじまり 明治22(1889)年、山形県鶴岡市(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持てなかった子どもたちのために給食を出したのが、日本の学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時的に中断してしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。
14	水			しらたまあずき コールスローサラダ うずらのたまごいり はるさめスープ	ぶたにく うずらのたまご あずき	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ きぬさや	はくさい きくらげ しいたけ きゃべつ きゅうり たまねぎ	パン しらたまこ さとう はるさめ	あぶら マヨネーズ	688 23.6	
15	木			あまくささんプリフライ さんしょくなます ノンエッグマヨネーズ じゃがぶたキムチ	ブリ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゆう	にんじん ニラ いんげん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり だいこん	こめ きょうかまい じゃがいも さとう こむぎこ ばんこ	しろごま ごまあぶら ノンエッグマヨ	752 24.9	
16	金			あつやきたまご ピーナツあえ いもに やまがたけんのきょうどりようり	とりにく ぎゅうにゆう たまご	ぎゅうにゆう	にんじん いんげん ねぎ	たけのこ しめじ しいたけ ごぼう はくさい マイタケ 大根 きゃべつ きゅうり	こめ もちごめ きょうかまい さとう さとう	ピーナツ	581 23.3	
19	月			しろごまつくね きくらげのきんぴら みそしる	あぶらアゲ みそ とりにく とりレバー	わかめ ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん たまねぎ きくらげ しいたけ はくさい	こめ きょうかまい ばんこ さとう	しろごま ごまあぶら あぶら	509 16.1	学校給食の役割 給食が始まった当初は、子どもたちの栄養増進を目的とした、しかし原価は、栄養(フランス)のとれた食事でも子どもたちの身の発達や健康の増進を目指すことはもちろんですが、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、動労を重んずる態度、食文化や社会のしくみについて学び、教育活動の一環として行われています。
20	火			えごまふりかけ れんこんはさみあげ ゆかりあえ けんちんじる	とりにく とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん あかしそ ねぎ	だいこん ごぼう きゃべつ きゅうり れんこん しいたけ	こめ ごみくまい きょうかまい さとう こむぎこ	えごま あぶら	617 21.1	
21	水			くじらのメンチカツ オーロラサラダ カレーシチュー	くじら とりにく とうふ	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ にんにく しょうが えだまめ	パン じゃがいも こむぎこ ばんこ	あぶら マヨネーズ	574 22	
22	木			のりかつおふりかけ やきにく すいとん ごしょうらのポンカ	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく あつあげ	のりかつお わかめ ぎゅうにゆう	にんじん ニラ ねぎ ピーマン	だいこん ごぼう しいたけ きゃべつ たまねぎ にんにく しょうが もやし ポンカン	こめ きょうかまい さとう こむぎこ さとう	しろごま ごまあぶら	593 20.8	
23	金			やきのり サケのしおやき マヨタクあえ みそしる	サケ みそ	のり わかめ ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ きゃべつ きゅうり だいこんづけ	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも	ノンエッグマヨ	541 25.2	天草産食材 ポンカン こめ ブリ だいこん タイ さかな きくらげ ほしいたけ
26	月			かいそうサラダ ふくじんづけ	ぶたにく ツナ	スキムミルク かいそう ぎゅうにゆう	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ えだまめ たけのこ きゅうり きゃべつ ふくじんづけ	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも	あぶら	595 18.8	
27	火			ひじきシューマイ ごまあえ マーボーどうふ	ぶたまんち とうふ みそ だいず とりにく	ひじき ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	しいたけ きゃべつ にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ きゅうり えだまめ	こめ さとう きょうかまい こむぎこ かたくりこ	しろごま ごまあぶら	569 21.6	
28	水			コロコロサラダ にこみうどん	とりにく ちくわ ツナ だいず きなこ	チーズ わかめ ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	しいたけ きゅうり たまねぎ	パン さとう うどんめん じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ	629 22	
29	木			たいフライ ナムル ノンエッグマヨネーズ ぶたじる	ぶたにく みそ とうふ たい	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが はくさい ごぼう きゃべつ きゅうり	こめ きょうかまい ばんこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨ	659 24	
30	金			オムレツ フレンチサラダ アルファベットスープ	とりにく たまご	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゃべつ えだまめ	こめ きょうかまい マカロニ じゃがいも さとう	マーガリン あぶら	634 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あります。