



# 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	しゅしょく	牛乳	おかず	あか		きいろ		みどり		えいようりょう エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					からだをつくるもとになる	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					
8	水	セルフバーガー		てりやきチキンハンバーグ フレンチサラダ ふゆやさいシチュー	あまくさぶたにく とりみんち	スキムミルク ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう	マーガリン あぶら	プロッコリー ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ しめじ カリフラワー かぶ きやべつ きゅうり コーン	568 77.8	<p><b>あけましておめでとう</b></p> <p>みなさんにとってよい1年になりますように。これからも安心安全な給食を作っていきます。本年もよろしくお願ひします。</p> <p>給食センター職員一同より</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p><b>10日(金)</b> あまくさのさかなをたべよう! 「シイラ」 </p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p><b>16日(木)</b> あまくさのさかなをたべよう! 「たちうお」 </p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p><b>17日(金)</b> あまくさだからジマデー 「あまくさだいほう」 </p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p><b>20日(月)</b> ふるさとくまさんデー 「あまくさのあじ」 ごふくまい</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p><b>23日(木)</b> あまくさだからジマデー 「フリフライ」「だいこん」 </p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p><b>28日(火)</b> あきたけんのきょうどりょうり 「いものこじる」</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p><b>29日(水)</b> あまくさだからジマデー 「はくさい」 </p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p><b>30日(木)</b> こうちけんの郷土料理 「ぐるに」「とさあえ」</p> </div> <p>「ぐる」とは集まり、仲間といった土佐の方言です。ぐる煮はいろいろな材料をたくさん集めて煮込む料理なのでこの名前が付けられました。もともとは仏様のお供え物として「南無阿彌陀仏」の6文字にちなんで6種類の材料で作っていました。</p>
9	木	ごはん		いわしかぼすレモンに こはくなます にくじゃが	あまくさぶたにく てんぶら あつあげ	いわし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	ごま	にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ だいこん かぼす レモン	641 24	
10	金	だいこんなめし		天草の魚を食べよう!「シイラ」 シイラのみそマヨネーズやき ぞうに 	とりにく ちくわ シイラ とうふ みそ	こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さといも もち さとう	ごま ごまあぶら ノンエッグマヨ ノンエッグマヨ	だいこんな にんじん こまつな パセリ	だいこん たまねぎ ほししいたけ	675 25.7	
13	月	● <b>せいじんのひ</b>										
14	火	ごはん		しろごまつくね シルバースラダ かわりきんぴら	ぶたにく だいず てんぶら ハム レバー	ひじき ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さとう	ごま ノンエッグマヨ あぶら	にんじん いんげん	ごぼう れんこん きやべつ きゅうり	634 23.6	
15	水	レーズンパン		ちくわのいそべあげ プロッコリーサラダ スパゲッティナポリタン	ぶたにく ウインナー ちくわ	スキムミルク ぎゅうにゅう	パン スパゲッティめん さとう こむぎこ	ごま ノンエッグマヨ あぶら	にんじん ピーマン プロッコリー トマト	たなねぎ しめじ えだまめ にんにく カリフラワー きやべつ	750 28.1	
16	木	ごはん		たちうおフライ ゆかりこんぶあえ ぶたじる あまくさのさかなをたべよう 「たちうお」	たちうお ぶたにく とうふ みそ	こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ ばんこ さといも	あぶら ノンエッグマヨ	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう はくさい きやべつ きゅうり だいこん	741 26.7	
17	金	あまくさだいほうカレー		フルーツヨーグルト ふくじんづけ パリッシュ	あまくさだいほう	いりこ スキムミルク ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも	ホイップクリーム あぶら	にんじん	たまねぎ えだまめ ふくじんづけ リンゴ みかん パイン おうとう パナナ	718 22.5	
20	月	ごふくまいごはん		くじらのミンチカツ くきわかめのきんぴら えいようすいとん ふるさとくまさんデー 「あまくさのあじ」	くじらにく あまくさだいほう あつあげ てんぶら	くきわかめ スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ ごふくまい しらたまこ こむぎこ ばんこ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	にんじん ねぎ いんげん	はくさい ごぼう しいたけ だいこん	696 22.9	
21	火	むぎごはん		ひじきシューマイ ナムル あつあげマーボー	あまくさぶたみんち あつあげ だいず みそ	ひじき ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ しいたけ もやし きやべつ	640 25.9	
22	水	あげパン		リンゴゼリー マカロニサラダ ミートボー-いりはるさめスープ	とりみんち あまくさぶたにく チキンハム きなこ	ぎゅうにゅう	パン さとう はるさめ マカロニ	ノンエッグマヨ あぶら	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ きやべつ きゅうり コーン りんご	670 22	
23	木	わかめごはん		プリフライ こんぶあえ とんかつソース けんちんじる あまくさだからジマデー 「フリ」	プリ あまくさだいほう あつあげ	わかめ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さといも こむぎこ ばんこ	あぶら	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ きやべつ きゅうり	622 22.1	
24	金	ごはん		やきシャケ たくあんあえ みそしる きゅうしよく きねんび	シャケ とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	にんじん	たまねぎ きやべつ きゅうり たくあん	535 26.6		
27	月	ハヤシライス		かいそうサラダ ふくじんづけ あまくさぶたにく ツナ	かいそう スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ たけのこ きゅうり きやべつ ふくじんづけ	607 19.8		
28	火	ごはん		ふりかけ さかなフライ だいこんサラダ いものこ汁 あきたけんのきょうどりょうり	あまくさだいほう あぶらあげ あまくさのさかな	ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう こむぎこ ばんこ	ごま ノンエッグマヨ あぶら	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう マイタケ しめじ だいこん きやべつ きゅうり	612 22.6	
29	水	セルフドッグ		ウインナー フレンチサラダ はっほうさい あまくさだからジマデー 「はくさい」	あまくさぶたにく えび かまぼこ うずらのたまご いか ウインナー	ぎゅうにゅう	パン かたくりこ さとう	あぶら	にんじん きぬさや	しょうが たけのこ たまねぎ きくらげ しいたけ きやべつ きゅうり	612 26.2	
30	木	ごはん		さかなのくろしおソース ニラともやしのとさあえ ぐるに こうちけんの郷土料理 天草のお魚を食べよう!	あまくさだいほう あつあげ あまくさのさかな かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ さといも かたくりこ さとう	あぶら	にんじん ニラ	ごぼう しいたけ もやし きゅうり	657 24.4	
31	金	たかなごはん		ひごぎょうザ たくあんサラダ たまごわかめスープ	たまご ぶたみんち とうふ	ひじき わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ	ごま ごまあぶら ノンエッグマヨ	にんじん ほうれんそう ねぎ	たかなづけ きやべつ きゅうり たくあん たまねぎ	579 19.7	

※こんだては、ぶっしのつごうによりへんこうすることがあります。