



こんだてよていひょう



御所浦学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	あか		きい		みどり		えいりょう	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	からだのちようしをととのえる	からだのちようしをととのえる	からだのちようしをととのえる			
1	木	にんじんパン		オムレツ オーロラサラダ クリームスパゲティ	とりにく たまご	スキムミルク	パン スパゲティめん マーガリン	ノンエッグマヨ	ほうれん草 にんじん パセリ	はくさい きやべつ たまねぎ	えだまめ きゅうり	2月3日(土)は「節分」 2024年の恵方は「東北東」	
2	金	セルフえほうまき		せつぶんまめ やきのり キムタクなっとう いわしのしゅうがにぶたじる	びたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	のり いわし だいず	こめ さといも さとう	むぎ	ほうれんそう にんじん しょうが ニラ	だいこん ごぼう はくさいキムチ	はくさい もやし たまねぎ	739 26.3	
5	月	ゆかりごはん		かぼちゃコロッケ おかかあえ みそしる	あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	かつおぶし	こめ さとう ばんこ	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ	にんじん きやべつ	ねぎ きゅうり	553 17.1	
6	火	セルフドッグ		ウインナー フレンチサラダ クイッティオスープ	ウインナー とりにく てんぶら ぎゅうにゅう		パン こめこめん さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう はくさい ねぎ	きやべつ きゅうり たまねぎ	コーン	465 17.8	
7	水	ごはん		ふりかけ レンコンいりつくね すのもの ちくぜんに	とりにく あつあげ ちくわ ぎゅうにゅう	わかめ いりこ のり	こめ さといも さとう	あぶら	にんじん いんげん しいたけ	きやべつ れんこん	きゅうり ごぼう たけのこ	586 21.1	
8	木	しよくパン		いちごジャム とりにくシバエビのチリソースいため みそにこみうどん	とりにく しばえび ちくわ ぎゅうにゅう	あぶらあげ みそ	パン うどんめん ジャム かつくりこ	あぶら さとう	にんじん しょうが パブリカ いんげん	にんにく えだまめ エリンギ ねぎ ごぼう しいたけ	たまねぎ たけのこ	663 28.9	
9	金	こぎつねごはん		こんさいにくづめしのだ ピーナッツあえ けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう		こめ ぎゅうにゅう	ピーナッツ あぶら	いんげん にんじん ねぎ しょうが	もやし だいこん しいたけ れんこん	きやべつ ごぼう	679 27.5	
12	月			ふりかえきゅうじつ									
13	火	UFOパン		シーザーサラダ ポークビーンズ	たまご ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	チーズ スキムミルク	パン じゃがいも さとう	マーガリン ドレッシング オリーブオイル	にんじん トマト パセリ	きやべつ コーン しょうが たまねぎ	きゅうり にんにく	693 24.6	
14	水	ポークカレー		チョコプリン かいそうサラダ ふくじんづけ	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	かいそう スキムミルク	こめ じゃがいも チョコプリン	むぎ あぶら	にんじん えだまめ きゅうり ふくじんづけ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ りんご きやべつ	しょうが	695 19.9	
15	木	コッペパン		ホキフライ いっしよくノンエッグマヨ コールスローサラダ スパゲティナポリタン	ホキ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	スキムミルク	パン ばんこ さとう スパゲティめん	あぶら オリーブオイル ノンエッグマヨ	にんじん じゃべつ じゃがいも	きやべつ きゅうり	コーン にんにく	648 25.8	
16	金	ごはん		ひごギョーザ こんぶあえ こうやどうふいりおやこに	ぶたにく とりにく こうやどうふ ちくわ ぎゅうにゅう	たまご こんぶ	こめ ちくわ ぎゅうにゅう	あぶら	にんじん えだまめ いんげん ねぎ	きやべつ たまねぎ	きゅうり	593 23.2	
19	月	ごはん		スズキのみそマヨネーズやき かわりきんぴら	スズキ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	ひじき みそ てんぶら	こめ さとう あぶら ノンエッグマヨ	ごま	パセリ にんじん いんげん	たまねぎ れんこん ごぼう		603 26.1	
20	火	パン		チーズだいく ミートボールのあまずし タイピーエン	とりにく ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	チーズ イカ	パン はるさめ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん たまねぎ じゃがいも きぬさや きくらげ	えだまめ はくさい		690 26.8	
21	水	ごはん		サバのカレーしょうゆやき ごまあえ みそおでんふうに	サバ ぶたにく あつあげ ちくわ ぎゅうにゅう	みそ こんぶ うずらのたまご	こめ さといも さとう	ごま	にんじん いんげん だいこん	きやべつ きゅうり		756 28.7	
22	木	かぼちゃパン		ミルク マカロニサラダ ビーフシチュー	ハム ぎゅうにুক スキムミルク ぎゅうにゅう		パン ミルク マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨ マーガリン	にんじん トマト ブロccoli しょうが	きやべつ コーン にんにく しめじ	きゅうり	620 20.9	
23	金			てんのうたんじょうび									
26	月	ちゅうかどん		コーンシューマイ たくあんあえ	ぶたにく イカ うずらのたまご ぎゅうにゅう	しばえび かまぼこ	こめ ちくわ かつくりこ	ごま あぶら	にんじん きぬさや しょうが きくらげ	きやべつ たくあん にんにく しいたけ	きゅうり はくさい たけのこ	568 22.1	
27	火	ミルクパン		はるまき ナムル たんたんめん	ぶたみんち みそ ぎゅうにゅう		パン ちくわ ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ ニラ	きやべつ にんにく もやし きくらげ	きゅうり しょうが たまねぎ	721 24.9	
28	水	ごはん		タレカツ 仲かきあえ のっぺいじる	ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう		こめ ばんこ さといも かつくりこ	あぶら さとう	にんじん ねぎ あかし	きやべつ しいたけ だいこん	きゅうり	563 21.2	
29	木			おわかれえんそく (きゅうしょくはありません)									

ひとくちメモ

2月3日(土)は「節分」

2024年の恵方は「東北東」



昔の中国では鬼、いわゆる病氣や厄を追儼と呼んでおり、厄を祓う儀式が行われていました。

昔の人は飢饉や災害、大病などの厄は鬼の仕業によるものと考えていたのです。やがて中国から日本に伝わり、奈良時代に大流行した疫病を祓う目的で宮中で追儼が行われたのが節分の始まりと言われています。

世界をしろう!



「ポークビーンズ」は、アメリカの伝統料理のひとつです。

歴史をひも解くと、1860年代の南北戦争当時のアメリカ陸軍の食料として缶詰で支給されたのが始まりと、あります。アメリカの代表的な家庭料理です。豚肉と豆をトマトなどで煮込んだ料理は、タンパク質たっぷり!日本では大豆を使いますが、本場アメリカでは白インゲン豆を使うことが多いそうです。

天草のおおきなをたべよう! 「スズキ」



20日(火)は 熊本の郷土料理 「タイピーエン」

今や熊本の地にしっかりと根付いている郷土料理だが、そのルーツは中国の福建省で、家族や親戚が集まる祝いの席で食べられたスープ料理だった。その後、明治時代に熊本に渡って来た華僑が、故郷の料理をアレンジして作ったのがタイピーエンの始まりと言われています。

28日(火)は 新潟県の「郷土料理」と 「ソウルフード」

新潟県民のソウルフード「タレカツ」。港町として早くから西洋文化が入ってきた新潟市で、昭和初期頃から庶民の間で広まったと言われています。カツにはしょうゆベースの甘辛いタレがじゅわっと染み込んでいます。

※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。