



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		えいよう か	ひとくちメモ		
		しゅしょく	ぎ ゅう に ゆう	おかず		からだをつくるものとなる	からだのちょうしきととのえるものとなる	エネルギーのもととなる					
				ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群				
2	月	ごはん	牛乳	さばホイルやき こんぶあえ のりふで（のりがはいったしる）	さば みそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん きやべつ きゅうり	こめ さといも さとう こめこ		578 23.9	2月1日 はつうま 		
3	火	ごはん	牛乳	やきのり せつぶんまめ いわしのみぞれに キムタクなつとう ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ なつとう だいす	のり いわし ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう ニラ	はくさい だいこん ごぼう もやし はくさいキムチ じょがい	ごめ さといも さとう	649 28.2	「のりふで」は、のりをたっぷり使った料理で、汁の中ののりを箸で持ち上げると、のりが筆の先のようになることが名前の由来となっているようです。出雲市では、お正月や初午祭などのハレの日に食べられています。		
4	水	しょくばん	牛乳	マーシャルチョコ チキンナゲット シーザーサラダ ポトフ	とりにく チーズ ウインナー	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ きやべつ きゅうり だいこん	パン じゃがいも こむぎこ	マーシャルチョコ あぶら	655 24.8	2月3日(火) せつぶんの日 	
5	木	ごはん	牛乳	メバルてりやき きりばしдаいこんのにもの いものこじる	メバル とりにく あぶらあげ てんぶら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう しめじ マイタケ しいたけ きりばしdaいこん	こめ さといも さとう	あぶら	526 24.3	恵方は「南南東」	
6	金	ドライカレー	牛乳	ブレーンオムレツ アーモンドサラダ やさいスープ	ぶたみんち とりにく ハム たまご	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン グリンピース フルーツ マッシュルーム	ににく しょが 玉ねぎ きやべつ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	アーモンド あぶら	582 21.7	この方角は、その年の福德を司る神様「歳徳神」がいる方角です。願い事を心に秘め、無言で丸かじりする食べ方が習わします。	
9	月	わかめごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ マヨタクサラダ ビーフンスープ	ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ たくあん	こめ むぎ ピーマン こむぎこ じゃがいも ぱんこ かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグマヨ ごまあぶら	612 16.8	大豆の生まれは中国で、日本には、縄文時代に朝鮮半島から伝わってきました。昔から、米、麦、あわ、ひえとならんで「五穀」と呼ばれるほど、栄養が豊富で大切な食べ物です。大豆は、蛋白質、脂質のほかに、ビタミンB群、ビタミンE、鉄やカリウムといったミネラル、食物繊維などを多く含みます。また、骨粗しょう症を防ぐなどのイソフラボンや、コレステロールを減らしてくれるサポートンも、多く含んでいます。ちなみに、大豆を洗っ	
10	火	ごはん	牛乳	ホキてんたまあげ たくあんとこんぶの かみかみナムル にくじやが	ホキ とりにく あつあげ てんぶら	あおさ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ もやし きゅうり たくあん	こめ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	651 23.2	あまくさのしょくざい	
11	水												
12	木	ごはん	牛乳	シューマイ ゆかりあえ すきやき	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかしそ	はくさい たまねぎ ときやべ きゅうり	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	663 25.3	あまくさのしょくざい	
13	金	ごはん	牛乳	のりたまごふりかけ だいすととうふのフライ ツナサラダ みそ汁	だいす たまご とうふ ツナ みそ	のり ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう はくさい きやべつ きゅうり	こめ ぱんこ こむぎこ さといも	ノンエッグマヨ	649 20.4	あまくさのしょくざい	
16	月	ごはん	牛乳	こんさいにくづめしのだに ごまあえ だいこんとぶたにくの ちゅうかに	ぶたにく あつあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ちんげんさい	だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ だいこん きやべつ きゅうり	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	ごま ごまあぶら	648 22	あまくさのしょくざい	
17	火	ポークカレー	牛乳	ふくじんづけ カミカミサラダ	ぶたにく さきいか	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	ににく しょが たまねぎ しめじ きやべつ きゅうり りんご ふくじんづけ	こめ じゃがいも	あぶら アーモンド	680 22.6	あまくさのしょくざい	
18	水	フイッシュバーガー	牛乳	あまくさのさかなサラフライ フレンチサラダ とんかつソース はっぽうさい	サワラ ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん きぬや	ににく しょが 玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ きやべつ きゅうり	パン かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	692 29.2	あまくさのしょくざい	
19	木	たかなごはん	牛乳	あつあげとさといもの でんぐみそ だごじる	とりにく あつあげ みそ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たかな だいこん ごぼう しいたけ	こめ むぎ さといも さとう こむぎこ しらたまこ	ごまあぶら しろごま	594 18.9	あまくさのしょくざい	
20	金												
23	月												
24	火	ごはん	牛乳	あまくさのたいの みそマヨネーズやき そぼろに	ぶたみんち うずらのたまご あつあげ みそ たい	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん パセリ	しょが たまねぎ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	ノンエッグマヨ	672 28.5	あまくさのしょくざい	
25	水	セルフバー ガー	牛乳	てりやкиチキンハンバーグ スナップエンドウサラダ クリームスパゲッティ	とりにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー スナップエンドウ ほうれんそう	たまねぎ コーン きやべつ きゅうり	パン スパゲッティ さとう	マーガリン ノンエッグマヨ	769 83.1	あまくさのしょくざい	
26	木	ごはん	牛乳	ひじきのりつくだに とうふとひじきのむしやき パンサンスー のっぺいじる	とりにく あつあげ さかなすりみ たまご ハム	ひじき のり ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ きくらげ えだまめ たまねぎ	こめ はるさめ さといも さとう かたくりこ	ごまあぶら	590 20.1	あまくさのしょくざい	
27	金												

おわかれえんそく

※こんだてでは、ぶっしのつごうによりへんこうすることがあります。