



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	しゅよく	お か ず	あか		きい		みどり		えいよう 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		からだのちょうしをとのえる			
				たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	カロテン	ビタミン		
3	月		ひなあられ しろごまつね ごまあえ こうはくもちいりあおさじる	あまくさだいおう とりみんち かまぼこ とうふ たまご	あおさ ぎゅうにゅう	こめ もち さとう ばんこ ひなあられ	あぶら	にんじん こまつな ねぎ きぬさや ほうれんそう	ごぼう しいたけ たけのこ だいこん きやべつ しょうが	727 25.5	3日【ひなまつり】 ひな祭りは、女の子の健やかな成長や幸福を願う日本の伝統行事です。3月3日に行われ、「桃の節句」とも呼ばれます。ひな祭りの食べ物には、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひし餅、ひなあられ、桜餅などがあります。
4	火		いっしょくhattou カミカミサラダ あつあげとミートボール のあまずに	あつあげ hattou とりふたみんち うずらのたまご さきいか	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	にんじん ピーマン パブリカ	たけのこ きやべつ きゅうり たまねぎ	717 25.3	
5	水		ひごギョーザ わかめサラダ みそチャンポン あまくさたからじまデー「デコボン」	あまくさぶたにく ぶたにく とりにく いか えび てんぷら みそ	わかめ ぎゅうにゅう	パン ちゅうかめん こむぎこ	あぶら	にんじん きやべつ たまねぎ もやし きくらげ しょうが にんにく コーン	668 24.5	5日(水) あまくさたからじまデー 御所満産 「デコボン」 14日(金) せかいのりょうり アメリカ「ジャンバラヤ」 ジャンバラヤとは、アメリカ南部のルイジアナ州の郷土料理。今回は給食用に辛味ひかめめの混ぜ込み仕様にしました。	
6	木		御所浦のデコボン ひじきのりつくだに たいのみそマヨネーズやき はちのへせんべいじる	あまくさだいおう 「たい」 あつあげ たい みそ あおもりけんのきょうどりようり	ひじきのり ぎゅうにゅう	こめ むぎ かやきせんべい	ノンエッグマヨ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう はくさい しいたけ たまねぎ デコボン		625 27.8
7	金		アーモンドサラダ ふくじんづけ	あまくさぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう		こめ むぎ じゃがいも	あぶら アーモンド	にんじん たまねぎ しめじ えだめ しょうが にんにく りんご きやべつ きゅうり ふくじんづけ	673 19.8		
10	月		のりかつおふりかけ てりやきチキン マヨネーズサラダ ぶたじる	とりにく あまくさぶたにく ツナ とうふ	のりかつお ぎゅうにゅう	ごはん さといも	ノンエッグマヨ	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう だいこん はくさい きやべつ きゅうり	608 27	18日(火) あおもりけんのきょうどりようり 「はちのへせんべいじる」 17日(月) ふるさとくまさんデー 「あそのあじ」 たかなチャーハン だごじる 阿蘇特産の「阿蘇高菜」の新芽は細くてやわらかく、鮮度の落ちが早いので収穫後すぐに塩と唐辛子を入れて漬物にされます。
11	火		さわらのごまみそやき ゆかりあえ ちくぜんに	あまくさだいおう あつあげ みそ てんぷら	サワラ ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも	あぶら ごま	にんじん いんげん あかしそ	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ きやべつ きゅうり	623 27.2	
12	水		みかんゼリー さつまいもとまめの コロコロサラダ ワントンスープ	あまくさぶたにく てんぷら ツナ ミックスビーンズ	チーズ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ さつまいも さとう	あぶら ノンエッグマヨ	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ きやべつ たけのこ きくらげ きゅうり みかん	636 19.5	
13	木		げんきがでるレバー マーボー豆腐	あまくさだいおう とりレバー あまくさぶたみんち とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ えだめ	719 30.9	26日(水) あまくさたからじまデー 「サラダたまねぎ」 普通の玉ねぎより甘く、辛みが抑えられています。生のまま、サラダなどで食べることになっている玉ねぎです。
14	金		オムレツ シーザーサラダ ラビオリ入り ミネストローネ	あまくさだいおう ハム あまくさぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	こめ ラビオリ じゃがいも さとう	オリーブオイル あぶら	にんじん いんげん トマト	にんにく たまねぎ えだめ きやべつ コーン きゅうり	640 24.7	
17	月		さといもとあつあげの みそがらめ だごじる	あまくさだいおう あつあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さといも さとう	ごま ごまあぶら	にんじん いんげん ねぎ ほうれんそう	だいこん ごぼう しいたけ はくさい たまねぎ あそたかなづけ	703 19.6	
18	火		さわらフライ サラたまあえ ノンエッグマヨ かんこくふうすきやき	あまくさだいおう サワラ あつあげ あまくさぎゅうにゅう あまくさたからじまデー「サラダたまねぎ」	ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ ばんこ	ノンエッグマヨ あぶら	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ サラダたまねぎ しいたけ きやべつ きゅうり はくさいキムチ	777 29	あまくさのしよくざい こめ タイ サワラ にぼし ぶたにく あまくさだいおう ぎゅうにゅう きくらげ ほししいたけ だいこん サラダたまねぎ とうふ あつあげ あぶらアゲ
19	水		チキンナゲット おいおいケーキ ブロッコリーいり チキンサラダ クリームスパゲティ	あまくさだいおう とりささみ	スキムミルク ぎゅうにゅう	パン スパゲッティめん ケーキ	マーガリン ごま あぶら	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン きやべつ きゅうり	797 28.5	
20	木		し ゅ ん ぶ ん の ひ								
21	金		とうふハンバーグ きんぴら こうはくはんぺんじる	さかなすりみ とうふ	ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう	ごまあぶら	にんじん ほうれんそう ねぎ いんげん	たまねぎ しめじ れんこん ごぼう しいたけ きくらげ	612 21.1	あまくさのしよくざい こめ タイ サワラ にぼし ぶたにく あまくさだいおう ぎゅうにゅう きくらげ ほししいたけ だいこん サラダたまねぎ とうふ あつあげ あぶらアゲ
24	月		そ つ ぎ ょ う し き								

※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。