



こんだてよていひょう

令和2年
相良村学校給食共同調理場

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう		
				あか	きいろ	みどり
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる
3	げつ ごはん		ちゅうかふうコーンスープ バンバンジーサラダ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく たまご とりささみ ちりめん	こめ さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ ほうれんそう きくらげ コーン キャベツ きゅうり もやし わかめ
4	か うめちりごはん		かぼちゃのみそしる れんこんきんぴら さばのごまみそに	ちりめん ぎゅうにゅう さつまあげ さば あぶらあげ	こめ ごま さとう ごまあぶら	うめ かぼちゃ たまねぎ ねぎ えのきたけ ひじき れんこん こんにやく にんじん
5	すい たいごはん		みそにこみうどん ようらこんにやくのサラダ しおこうじのからあげ	たい ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ マグロ とりにく	こめ うどん でんぷん こむぎこ あぶら ごま こうじ	にんじん しいたけ こんにやく きゅうり わかめ レタス ごぼう ねぎ
6	もく きびごはん		あおさじる じゃこサラダ ぶたにくとやさいのいためもの	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ かつおぶし イカ ぶたにく ちりめん	こめ きび さとう ごまあぶら	にんじん ねぎ えのき あおさ キャベツ チンゲンサイ しょうが にんにく
7	きん ミルクパン		やきそば シーザーサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パン さとう ちゅうかめん クルトン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ レタス コーン きゅうり みかん

◇6月の食育旬間中に中学校では給食委員長の西 憲吾さんを中心に給食委員会で食育標語に取り組みました。その中で、最優秀賞に選ばれた「赤池 優太さん」のリクエスト給食を8月5日(水)に取り入れました。主食は、希望どおりに実施できませんでしたが代替えて鯛ごはんにし



給食委員長
西 憲吾さん

最優秀賞 3年 赤池 優太さん
『食卓が 自然の恵みの 宝箱』



給食委員会賞

2年 佐々木 伶斗さん

『真っ白い ご飯といっしょに 元気輝く』

給食委員会賞

1年 恒松 純心さん

『朝ごはん しっかり食べて 学校だ!!』

今月のリクエスト給食 (南小学校 5年1組) リクエストベスト3を紹介します。

主食 ①ごはん	大おかず①マーボー春雨	サラダ①カムカムサラダ	小さいおかず①からあげ	デザート①みかん
②わかめごはん	②ハヤシライス	②海藻サラダ	②オムレツ	②りんご
③ゆかりごはん	③カレー	③シーザーサラダ	③シューマイ	③パイン(7/30に実施済)
チキンライス (7/28に実施済)	肉じゃが	ポテトサラダ (7/28に実施済) 春雨サラダ	かぼちゃフライ 魚の焼きもの	なし

※8/7(金)・8/24(月)～8/28(金)の献立の中にリクエストの多かった献立を取り入れました。赤文字で書いています。

24	げつ ごはん		マーボーはるさめ かいそうサラダ オムレツ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ はるさめ ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きくらげ しいたけ くきにんにく かいそう きゅうり レタス
25	か わかめごはん		うおそうめんしる もやしのごまあえ とりにくのからあげ	ぎゅうにゅう うおそうめん ちくわ かつおぶし とりにく	こめ ごま さとう でんぷん こむぎこ あぶら	わかめ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ もやし ほうれんそう しょうが にんにく
26	すい おぎごはん		ぶたじる キャベツのおかかあえ しおさば	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ かつおぶし さば	こめ きび さとう	にんじん もやし ごぼう ねぎ たまねぎこんにやく しいたけ こまつな
27	もく ごはん		ハヤシライス カミカミサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶらゼリー	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース ごぼう きくらげ きゅうり みかん パイン もも
28	きん しょくパン チョコクリーム		コーンポタージュ ツナサラダ シューマイ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン だいた	パン パンこ でんぷん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん レタス コーン トマト
31	げつ ごはん		おやこどん はるさめのサラダ ししゃもフライ	とりにく たまご ぎゅうにゅう ハム ししゃも	こめ さとう でんぷん はるさめ あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり きくらげ

☆献立は都合により変更する場合があります