



こんたてひょう



2019年度
御船町学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
2	月	むぎごはん		だいすのいそに やまぶきあえ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ くきわかめ ひじき だいす ちぎりあげ たまご	たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう もやし	626 22.7
3	火	まるパン		とりのてりやき オニオンスープ フレンチサラダ	パン かつ-ナツ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく パーコン	しめじ にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり りんご	578 25.2
4	水	むぎごはん		すきやきふうに だいこんツナサラダ	こめ むぎ しらたき さとう	ぎゅうにゅう きゅうにく ツナ あつあげ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ だいこん きゅうり	590 22.3
5	木	ナン		キーマカレー ポテトサラダ	ナン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう きゅうにく ぶたにく まめプラスミンチ チキンハム	にんじん たまねぎ トマト なす セロリ パセリ きゅうり コーン	644 24.2
6	金	むぎごはん		かぼちゃのみそしる こいわしのうめのかあげ ごまあえ	こめ むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ いわし	かぼちゃ えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	623 20.7
9	月	むぎごはん		かきたまじる とりにくのからあげ はくさいのこんぶあえ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご かつお とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ はくさい もやし こんぶ	688 25.4
10	火	コッペパン		ディムラマ (カザフふうにくじゃが) スティックドック レタス・ヨーグルト	パン じゃがいも オリーブゆ ごま	ぎゅうにゅう とりにく スティックドック ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ りんご レタス	605 23.8
11	水	むぎごはん		ちゅうかスープ マーボーはるさめ のり	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう パーコン とうふ ぎゅうにく ぶたにく まめぶらすミンチ	たまねぎ もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ きくらげ たけのこ しいたけ あじつけのり	618 23.0
12	木	あげパン		ふゆやさいのポトフ みらねがわとツナのサラダ	パン じゃがいも ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ウイナ ツナ きなこ	かぶ にんじん はくさい しめじ たまねぎ みずかけな キャベツ きゅうり すいぜんじな	577 21.7
13	金	わかめごはん		だごじる ぎゅうにくとこんさいのきんぴら	こめ むぎ しらたまこ こむぎこ さといも こんにやく ごま さとう	わかめ きゅうにゅう とりにく あぶらあげ きゅうにく 天ぷら	にんじん だいこん こまつな しいたけ れんこん ごぼう いんげん	649 20.8
16	月	むぎごはん		はるさめじる さばのみそに だいこんなます	こめ むぎ はるさめ さとう ごま	ぎゅうにゅう かつお さばゴマみそに	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん	600 21.8
17	火	こくとうパン		いろいろやさいのスパゲティ- れんこんツナサラダ	パン かつ オリーブゆ ごま さとう	ぎゅうにゅう パーコン ツナ	しめじ コーン こまつな にんじん たまねぎ ピーマン アガカス にんにく れんこん きゅうり	594 22.1
18	水	むぎごはん		ポテとんじる ちぐさやき きゅうりのすのもの	こめ むぎ こんにやく ごま さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん あぶらあげ ちぐさやき わかめ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり	624 21.7
19	木	だいこんめし		さといものそぼろに はくさいのひじきあえ みかん	こめ さとう あぶら さといも こんにやく でんぷん ごま みかん	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こおりとうふ ひじき	にんじん だいこん こまつな たまねぎ いんげん しいたけ はくさい ほうれんそう みかん	604 23.4
20	金	むぎごはん		つみれじる まめとかぼちゃのコロッケ ゆずふうみサラダ	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう つみれ とうふ	はくさい ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ しいたけ ゆず かぼちゃコロッケ ほうれんそう	634 22.8
23	月	むぎごはん		はくさいのみそしる さんまのしょうがに きりぼしだいこんのナムル	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ さんま	はくさい えのきたけ たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん	633 23.4
24	火	チキンライス		コンソメスープ キラキラサラダ ドーナツ	こめ むぎ さとう あぶら ドーナツ	とりにく きゅうにゅう チーズ かいそう	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン しめじ ブロッコリー ピーマン	625 19.2

☆ 献立は都合により変更する場合があります。

今月もカザフスタン応援メニューがあります。

5日(木) ナン

カザフスタンでは、ダンディールという釜で焼いた、伝統的なパンです。

10日(火) ディムラマ

羊肉、馬肉を主に使うことが多く、一緒にじゃが芋などの野菜とハーブや香辛料を入れて煮込んだもので、肉じゃがのような シチューです。



12月22日(日)は冬至です。

冬至には、南瓜を食べて、柚子湯に入りましょう。

南瓜にはビタミンAやカロテンが豊富なので、風邪や中風(脳血管疾患)の、予防に効果的です。

柚子湯には血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防したり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果が、芳

