



# こんだてひょう

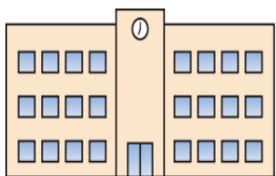


2020年度  
御船町学校給食センター

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	ちやくやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
10	金	ビーフカレー		あまなつサラダ お祝いケーキ	こめ むぎ じゃがいも あぶら お祝いケーキ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ハム	にんじん たまねぎ りんご セロリ えだまめ キャベツ きゅうり あまなつみかん	824 21.9
13	月	むぎごはん		たまねぎとあおさのみそ汁 はながたとうふバーグ はるさめのマヨネーズあえ	こめ むぎ じゃがいも はるさめ ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いりこ はながたとうふバーグ とりにく あおさ	たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり	644 21.5
14	火	ミルクパン		スパゲティーナポリタン コーンサラダ	ミルクパン スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ わかめ	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン きゅうり キャベツ コーン	722 23.8
15	水	むぎごはん		じゃがいものうまに ごぼうマヨサラダ ちくさやき	こめ むぎ じゃがいも でんぷん こんにゃく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ ちぎりあげ ちくさやき	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ ごぼう きゅうり コーン	722 25.1
16	木	セルフドッグ		さけのクリームスープ まめひじきサラダ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう スティックドック さけ ひじき だいず ツナ	たまねぎ しめじ にんじん コーン ほうれんそう きゅうり	718 32.0
17	金	たけのこ ごはん		うおそうめんじる かぼちゃひきにくフライ そえやさい	こめ むぎ さとう あぶら	あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ うおそうめん かつおぶし	たけのこ にんじん えだまめ しいたけ たまねぎ えのきたけ かぼちゃひきにくフライ キャベツ ゆかり	624 21.2
20	月	キムチごはん		たまごスープ ごまじゃこサラダ コーンシュウマイ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも でんぷん	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン ちりめん コーンシュウマイ	キムチ にんじん ねぎ たまねぎ しめじ コーン ほうれんそう きゅうり キャベツ	662 24.1
21	火	むぎごはん		マーボーとうふ きりぼしだいこんのナムル	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	621 23.9
22	水	むぎごはん		のっぺい汁 ごぼうとナッツのカミカミサラダ しおサバ	こめ むぎ さといもこんにゃく でんぷん アーモンド ピーナツ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ いか さば	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり	696 30.9
23	木	セルフフィッシュバーガー		ミネストローネ 三しょくゼリー	パン あぶら じゃがいも タルタルソース	ホキフライ ベーコン ぎゅうにゅう ミックスビーンズ チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト あおリンゴゼリー	617 23.4
24	金	こだいめし		かきたまじる やまいもいりとうふハンバーグ たけのこのひこずり	こめ じゃがいも でんぷん こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご かつおぶし やまいもいりりんわり豆腐 とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ たけのこ いんげん	617 21.6
27	月	ゆかりごはん		かきあげうどん 五しょくあえ	こめ むぎ ごま あぶら うどん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ こんぶ とりにく かつおぶし たまご	ゆかり かきあげ にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう しいたけ もやし キャベツ しょうが	656 20.0
28	火	ココアパン		しるビーフン にんじんサラダ タンドリーチキン	ココアパン ビーフン あぶら アーモンド はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ツナ とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ コーン きゅうり	667 31.5
30	木	エッグサンド		ミートボールのトマトに	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら	たまご ハム チーズ ぎゅうにゅう ミートボール ミックスビーンズ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ パセリ トマト	664 27.6

☆献立は都合により変更する場合があります。

毎月19日は旬の食材を使った「ふるさとくまさんデー」の給食です。



## 給食が始まります！

安全安心でおいしい給食をつくりまします！

学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



食事の時は

背中ピン！



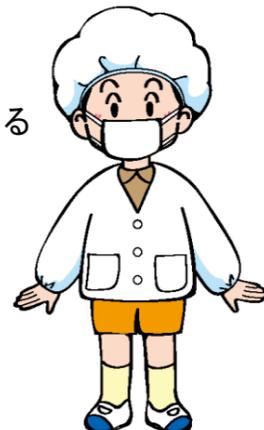
## 給食当番の身じたくチェック

ぼうしにかみの毛をきちんと入れた

マスクは鼻までおおっている

清潔な白衣を着ている

つめを短く切っている



手を石けんできれいに洗った