



こんだてひょう

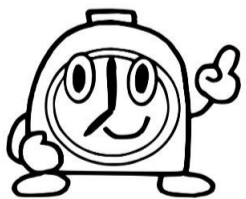


2020年度
御船町学校給食センター

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	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
3	月	むぎごはん		もずくスープ ゴーヤチャンプルー にくみそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく たまご おから	もずく えのきたけ たまねぎ にんじん にがうり	597 24.7
4	火	ミルクパン		なすのミートスパゲティー イタリアンサラダ	ミルクパン スパゲティ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ミックスビーンズ	にんじん なす たまねぎ パセリ しめじ きゅうり ピーマン レタス	625 23.1
5	水	ゆかりごはん		とうがんのスープ ししゃもフライ おくらのおかかあえ	こめ むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう つくね ししゃも	ゆかり とうがん たまねぎ ねぎ えのきたけ にんじん オクラ きゅうり もやし	596 20.1
夏 季 休 業 日								
20	木	おぎゅうつか 和牛を使った ぎゅうどん		キャベツとかまぼこのうめあえ	こめ むぎ しらたき さとう	おぎゅう 和牛ロース ぎゅうにゅう かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ しそ きゅうり キャベツ	731 21.3
21	金	むぎごはん		かぼちゃのみそしる おさかなサラダ なっとう	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ いりこ ホキ こうやどうふ なっとう	かぼちゃ えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	625 25.6
24	月	なつやさいかレー		フレンチサラダ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら カシュナッツ さとう	とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト ピーマン キャベツ きゅうり りんご	682 19.0
25	火	セルフフィッシュバーガー		ラビオリスープ	まるパン あぶら ラビオリ じゃがいも ハニッグ タルタルソース	ホキ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん パセリ	592 23.8
26	水	むぎごはん		タイピーエン ばにく 馬肉とごぼうのうまに	こめ むぎ はるさめ あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ ばにく ぶたにく たまご うずらのたまご	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが えだまめ ごぼう	677 31.0
27	木	しょくパン		マーシャルビーンズ ミートボールのケチャップに ツナマヨサラダ	しょくパン さとう マーシャルビーンズ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ミートボール ツナ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ パセリ コーン きゅうり	652 23.4
28	金	あかまいいりごはん		しらたまじる さかなのカレーマリネ	こめ あかまい しらたまもち じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ホキ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう こまつな しいたけ たまねぎ レモン パセリ	614 23.0
31	月	むぎごはん		なす入りマーボーどうふ 五しょくあえ	こめ むぎ さとう でんぶん 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 たまご	なす にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ しいたけ もやし キャベツ しょうが	607 23.4

☆献立は都合により変更する場合があります。

朝ごはんの 3つのスイッチ



体の目覚まし スイッチ

朝ごはんを食べると・・・
体温が上がり、やる気が出てきます。朝から元気に過ごすことができます。



朝ごはんをおいしく欠かさず食べるために、このサイクルをくずさないようにしましょう。

授業に集中する

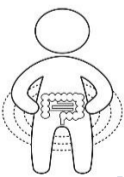
早寝早起き



適度な運動

おなかの目覚まし スイッチ

朝食でとった食べ物が胃や腸を刺激して、排便を促しすっきりして学校へ行くことができます。



脳の目覚まし スイッチ

朝ごはんを食べると・・・
脳にエネルギーが供給され午前中の学習に集中することができます。



<お知らせ>

20日(木)の牛丼の和牛ロースは熊本県和牛等牛肉活用促進の補助事業により提供されます。

また、26日(水)の「馬肉とごぼうのうま煮」の馬肉は御船町畜産物活用促進のため御船町から提供されます。

