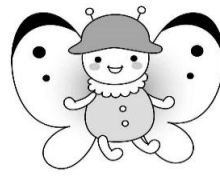




# こんだてひょう



平成31年度  
御船町学校給食センター

ご入学、ご進級、おめでとうございます。  
学校給食では、子どもたちの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養バランスのよい、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付けるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱくしつ
					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	
10	水	チキンカレー		はるキャツのサラダ おいわいゼリー	とりにくぎゅうにゅう	こめむぎじゃがいもあぶら さとうゼリー	にんじんたまねぎりんご セロリグリーンピースキャベツ きゅうり	741 19.7
11	木	しょくパン		ちゅうかスープ ホキのケチャップソースがけ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅうベーコンとうふ ホキ	パンでんぷんごまあぶら あぶらさとう マーシャルビーンズ	たまねぎもやしにんじん チンゲンサイきくらげえだまめ	616 25.1
12	金	歓迎遠足						
15	月	振替休業日						
16	火	こくとうパン		スパゲティナポリタン きびなごかりかりフライ コーンサラダ	ぎゅうにゅうベーコンきびなご わかめ	パンスパゲティさとうあぶら	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	670 22.5
17	水	きりぼしだこのませごはん		けんちんじる ほうれんそうのたまごやき こまつなのおかかあえ	あぶらあげぎゅうにゅうとうふ とりにくたまご	こめむぎあぶらさとうごま こんにやく	きりぼしだこのにんじんねぎ しいたけえだまめだいこん ごぼうこまつなキャベツ	555 20.8
18	木	セルフバーガー		クリームスープ フルーツミックス	ハンバーグぎゅうにゅう とりにく	パンじゃがいもアセロラゼリー	キャベツにんじんたまねぎ コーンこまつなしめじ パインももみかん	614 23.2
19	金	むぎごはん		マーボーどうふ きりぼしだこの ナムル	ぎゅうにゅうぎゅうにくとうふ ぶたにくちりめん	こめむぎさとうでんぷん ごまあぶらごま	にんじんたけのこたまねぎ しいたけねぎきりぼしだこの もやしきゅうり	646 25.6
22	月	むぎごはん		おやこに たけのこのひこずり	ぎゅうにゅうとりにくたまご かまぼここおりどうふ	こめむぎじゃがいもさとう こんにやく	にんじんたまねぎしいたけ ねぎたけのこえんどう	649 25.7
23	火	むぎごはん		とうにゅうみそしる さわらのフライ やさいのばいにくあえ	ぎゅうにゅうあぶらあげとうふ とうにゅうさわら	こめむぎこんにやくさといも あぶら	にんじんだいこんごぼうねぎ キャベツきゅうり	657 24.4
24	水	わかめごはん		じゃがいものそぼろに ごまじゃこサラダ ミニトマト	わかめぎゅうにゅうとりにく こおりどうふちぎりあげ ちりめん	こめじゃがいもこんにやく でんぷんさとうあぶらごま ごまあぶら	たまねぎにんじんえだまめ しいたけきゅうりキャベツ トマト	639 23.3
25	木	しょくパン		ミートボールのトマトに アスパラサラダ てづくりいちごジャム	ぎゅうにゅうミートボールハム ミックスビーンズ	パンじゃがいもあぶらさとう	キャベツにんじんたまねぎ パセリトマトコーンいちご アスパラガスりんごレモン	588 21.0
26	金	むぎごはん		あつあげのちゅうかに みふねがわとささみのゴマサラダ ひじきふりかけ	ぎゅうにゅうぶたにくあつあげ ささみひじき	こめむぎでんぷんごま ねりごまさとう	たまねぎたけのこにんじん チンゲンサイきくらげキャベツ みふねがわゆかり	651 25.0

☆献立は都合により変更する場合があります。



## あっという間にみんなと 同じくらいの背の高さに！

たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時季はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時季しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味わってみましょう。



## 春の魚？ さわら

魚へんに春と書いてさわら（鱈）と読みます。くせがなく淡白な白身魚で、さまざまな料理に使うことができます。特に、西京みそに漬けた西京焼きが有名。青魚の仲間、脳によい働きをする脂質、DHAがさんまやさばよりも多く含まれているのが特長です。

