



# 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	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	火	むぎごはん		とうにゅうとんじる さかなのしこうじやき こまつなのゴマネーズあえ	こめ むぎ さといも ごま	ぎゅうにゅう とうふ とうにゅう ぶたにく ホキ ちりめん	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな はくさい こんにゃく	621 28.3
2	水	ばにくカレー		かいそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	うまにく ぎゅうにゅう ささみ かいそう	にんじん たまねぎ りんご セロリ えだまめ だいこん きゅうり コーン	646 22.4
3	木	こくとうパン		ふゆやさいのポトフ れんこんツナサラダ トマトオムレツ	こくとう くろざとう じゃがいも ごま ねりごま	ぎゅうにゅう ウイナ ツナ オムレツ	かぶ にんじん はくさい しめじ たまねぎ みずな れんこん きゅうり	608 24.8
4	金	キムチごはん		たまごスープ さんまかんろに 三しょくナムル	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも でんぶ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご さんまかんろに ちりめん	キムチ にんじん たら たまねぎ チンゲンサイ コーン しめじ きゅうり もやし	629 26.1
7	月	むぎごはん		ちゅうかスープ マーボーはるさめ あげぎょうざ	こめ むぎ でんぶ ごまあぶら はるさめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぎゅうにく ぶたにく だいす ぎょうざ	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	646 23.3
8	火	まめひじきサンド		とりにくとほうれんそうのクリームパ ン	パン スバグティ バター	ひじき だいす ツナ ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム	きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ	624 26.1
9	水	ゆかりごはん		カレーうどん じゃこナッツサラダ ムース	こめ むぎ とうん あぶら カシュナッツ さとう	とりにく ちりめん かつおぶし いりだいす ムース こんぶ	ゆかり たまねぎ にんじん ねぎ だいこん きゅうり	694 20.1
10	木	むぎごはん		だごじる こまつなしらすたまごやき なやき	こめ むぎ しらたまこ こむぎこ さといも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ ベーコン ちりめん	にんじん だいこん ごぼう こまつな しいたけ はくさい もやし	651 23.5
11	金	あおなごはん		とりだごスープ あげだしとうふきのこあんかけ	こめ むぎ ごま パンこ あぶら はるさめ さとう でんぶ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ こんぶ	こまつな はくさい にんじん えのきたけ ねぎ しめじ えのき しいたけ	616 20.9
14	月	むぎごはん		ちゃんこなべ さかなのなんばんづけ	こめ むぎ しらたき こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし こんさいいりつくね しいら こんぶ	はくさい ごぼう にんじん ねぎ だいこん えのきたけ しいたけ たまねぎ ビーマン	614 24.2
15	火	エッグサンド		ふゆいやさいのシチュー ラ・フランスゼリー	パン じゃがいも あぶら ラフランスゼリー	だっしふんにゅう たまご ハム ぎゅうにゅう とりにく チーズパウダー	きゅうり にんじん しめじ かぶ たまねぎ ブロッコリー	664 24.7
16	水	むぎごはん		ざぜんまめ おでん きゅうりのすのもの	こめ むぎ さとう さといも ごま	ぎゅうにゅう だいす とりにく こんぶ あつあげ うすらのたまご ちくわ ちぎりあげ かつおぶし ちりめん わかめ	しょうが にんじん だいこん きゅうり こんにゃく	607 23.7
17	木	セルフフィッシュバーガー		まめとトマトのスー プリんご	パン あぶら じゃがいも ノエッグ 卵アレルギー	ホキ ベーコン ぎゅうにゅう ミックスビーンズ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん えだまめ トマト りんご	612 23.6
18	金	ゆうやけ ごはん		さつまいものみそじる にんじんしりしり やまいもいりとうふハンバーグ	こめ さつまいも さとう ごまあぶら	ちりめん ベーコン ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いりこ ツナ たまご	にんじん パースト はくさい ねぎ にんじん コーン	612 21.8
21	月	むぎごはん		みそけんちんじる かぼちゃひきにくフライ ゆずふうみサラダ	こめ むぎ さといも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ いりこ ちりめん	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ かぼちゃひきにくフライ ほうれんそう はくさい ゆず	607 18.1
22	火	ミルクパン		ホークビーンズ ほうれんそうのサラダ	ミルクパン あぶら じゃがいもアーモンド	ミルクパン だいす ぎゅうにゅう ベーコン ハム ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ パセリ トマト ほうれんそう キャベツ コーン	717 30.8
23	水	むぎごはん		ジャーチャンとうふ ふゆやさいのサラダ	こめ むぎ でんぶ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ カリフラワー ブロッコリー ほうれんそう りんご みかんかん	607 22.0
24	木	三しょくピラフ		コンソメスープ クリスピーチキン キラキラサラダ ケーキ	こめ むぎ バター じゃがいも あぶら ドレッシング ケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ クリスピーチキン かいそう	にんじん コーン パセリ しめじ たまねぎ セロリ ブロッコリー キャベツ ビーマン	764 23.6

☆献立は都合により変更する場合があります。

2日(水)の「馬肉カレー」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。

## 21日は冬至です

## 食事マナーをまもりましょう

「冬至」は1年で最も昼間が短くなる日です。この日を境に太陽が出ている時間は長くなりますが、寒さは一段と厳しくなります。昔から、寒さを乗り越えるためカロテンやビタミンCが豊富な**かぼちゃ**を食べて、体を温め、肌に良い成分を含む**ゆず**をお風呂に入れてカゼを予防していました。栄養のある食べ物を食べて体を温め、寒さを乗り越えて、病気を防ぐための昔の人の生活の知恵です。

給食では21日(水)の冬至には「かぼちゃ風味サラダ」をします。



食事のマナーを守って食べることは見た目が良いだけでなく、作ってくれた人への感謝の気持ちを表します。また、感染症の予防からも、きまりを守って食事をすることは大切です。みなさん！食事マナーを守って食べていますか？



背筋をのばして、足はそろえる 食べながらおしゃべりをしない 食事中は立ち歩かない