



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
					ちやくやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
1	月	むぎごはん		だいのすいそに はるさめのすのもの のりたまふりかけ	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 わかめ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも あぶら はるさめ すりごま	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ コーン	625 22.4
2	火	しょくパン		ミートスパゲティー かいそうサラダ マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいす ぶたにく しろいんげんまめ ツナ かいそう	パン スパゲティ さとう あぶら ごま マーシャルピーンズ	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり コーン	687 28.2
3	水	ひなちらし		すましじる ひじきのとうふあげ なのはなあえ ひなあられ	たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ わかめ ひじきのとうふあげ	こめ ごま さとう ひなあられ	にんじん れんこん ごぼう えだまめ しいたけ しめじ ねぎ たまねぎ もやし なのはな キャベツ コーン	630 21.5
4	木	むぎごはん		じゃがいものみそしる さかなのピリッとジャン ごしきあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ ホキ たまご	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	はくさい えのきたけ ねぎ もやし ほうれんそう にんじん しょうが	600 24.3
5	金	ばにくカレー		はるキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ミックスピーンズ ばにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ セロリ えだまめ キャベツ コーン	672 25.8
8	月	むぎごはん		みそけんちんじる すりみでおこのみてん たくあんあえ	ぎゅうにゅう とうふ すりみ えび たまご	こめ むぎ こんにやく こむぎこ あぶら すりごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ しょうが たくあん	567 22.6
9	火	エッグサンド		こまつなのクリームスープ だいすのチョコリンかけ	たまご ハム ぎゅうにゅう とりにく チーズ いりだいす	パン さとう でんぷん じゃがいも	きゅうり にんじん たまねぎ コーン こまつな しめじ	620 26.1
10	水	むぎごはん		チャーハンとうふ やきぎょうざ みふねがわのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ギョウザ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ みふねがわ もやし きゅうり	641 22.2
11	木	むぎごはん		あおさのみそしる やきにくふういため	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ あおさ	こめ むぎ あぶら すりごま さとう	えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン キャベツ りんご	613 25.1
12	金	キムチごはん		わかめスープ とうふシューマイ おほかあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ かまぼこ とうふしゅうまい	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	はくさいキムチ にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ きゅうり もやし	567 21.7
15	月	むぎごはん		さつまじる ばにくのきんぴら ミニトマト	ぎゅうにゅう とうふ ばにく わかめ	こめ むぎ さつまいも あぶら こんにやく さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ れんこん トマト	575 22.7
16	火	しょくパン		コンソメスープ てづくりハンバーグ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ぎゅうにく ぶたにく だいす たまご ハム	パン さとう じゃがいも パンこ マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじパセリ きゅうり コーン	672 29.6
17	水	むぎごはん		とうにゅうみそしる ぎゅうにくコロケ やさいのこんぶあえ	ぎゅうにゅう とうにゅう とうふ ぎゅうにく	こめ むぎ こんにやく あぶら じゃがいも ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし	728 24.5
18	木	わかめごはん		じゃがいものそぼろに ちりめんサラダ ざぜんまめ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ ちぎりあげ だいす ちりめん	こめ むぎ じゃがいも でんぷん こんにやく さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ キャベツ きゅうり しょうが	699 25.0
19	金	むぎごはん		チンゲンサイのちゅうかスープ しるみさかなとじゃがいもの ケチャップソースがらめ	ぎゅうにゅう とうふ タラ	こめ むぎ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	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	687 21.7
22	月	せきはん		かきたまじる とりにくのからあげ ごまあえ おいおいデザート	ぎゅうにゅう あずき かまぼこ たまご とりにく	こめ もちこめ ごま でんぷん こむぎこ あぶら ねりごま さとう	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	668 28.8

★献立は都合により変更する場合があります。

★5日(金)「ばにくカレー」と15日(月)「ばにくのきんぴら」で使用する『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。

めでたい日の「赤飯」



お祝いいわいの日ひには「赤飯せきはん」を食べる習慣しゅうかんがあります。赤飯せきはんの赤あかい色いろは、邪気じやきをはらうという意味いみがあるからです。卒業式そつぎよきの前日ぜんじつは、お祝いの意味いみをこめて「赤飯せきはん」をつけています。



食事のマナーを振り返ってみましょう。はしやスプーンの正しい握り方はできますか？

