



# こんだてひょう



令和3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<br>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のえる                                   |                |  |
| 12 | 月 | チキンカレー       |    | やさいとたまごのサラダ<br>みかんゼリー                | とりにくぎゅうにゅう たまご                           | こめ むぎ じゃがいも あぶら<br>さとう みかんゼリー            | にんじん たまねぎ りんご<br>セロリ えだまめ こまつな<br>キャベツ          | 719<br>20.5    |  |
| 13 | 火 | ミルクパン        |    | スパゲティーナポリタン<br>コーンサラダ<br>いちご         | ぎゅうにゅう ベーコン わかめ                          | ミルクパン さとう<br>あぶら<br>スパゲティ                | にんじん たまねぎ しめじ<br>ピーマン きゅうり キャベツ<br>コーン いちご      | 693<br>22.7    |  |
| 14 | 水 | むぎごはん        |    | わかたけじる<br>さばのごまみそに<br>おかかあえ          | ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし<br>さば みそ                | こめ むぎ さとう                                | たけのこ たまねぎ にんじん<br>ねぎ だしこんぶ こまつな<br>もやし キャベツ     | 577<br>24.2    |  |
| 15 | 木 | 振替休業日        |    |                                      |  |  |   |                |  |
| 16 | 金 | むぎごはん        |    | にくじゃが<br>ごぼうマヨサラダ<br>ひじきふりかけ         | ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき<br>ちぎりあげ                 | こめ むぎ こんにやく さとう<br>じゃがいも あぶら ごま          | たまねぎ にんじん いんげん<br>しいたけ ごぼう きゅうり<br>コーン ゆかり      | 645<br>20.1    |  |
| 19 | 月 | むぎごはん        |    | みそじる<br>サワラのフライ<br>はるやさいのごまあえ        | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ<br>わかめ さわら              | こめ むぎ じゃがいも あぶら<br>ねりごま ごま さとう           | たまねぎ えのきたけ ねぎ<br>もやし キャベツ えんどう<br>にんじん          | 627<br>23.0    |  |
| 20 | 火 | しょくパン        |    | ミートボールのトマトに<br>かいそうサラダ<br>てづくりイチゴジャム | ぎゅうにゅう ミックスビーンズ<br>ミートボール ツナ<br>かいそう     | パン じゃがいも あぶら さとう<br>ごま                   | キャベツ にんじん たまねぎ<br>トマト きゅうり いちごりんご<br>コーン レモン    | 573<br>22.4    |  |
| 21 | 水 | たけのこごはん      |    | かきたまじる<br>はるさめのマヨネーズあえ               | あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご<br>かまぼこ かつおぶし ハム        | こめ むぎ さとう じゃがいも<br>でんぶん はるさめ ごま<br>マヨネーズ | たけのこ にんじん えだまめ<br>しいたけ たまねぎ ねぎ<br>キャベツ きゅうり     | 594<br>21.5    |  |
| 22 | 木 | コッペパン        |    | コーンスープ<br>きびなごごまふらい<br>やさいソテー        | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン<br>きびなご                 | パン じゃがいも あぶら                             | にんじん たまねぎ コーン<br>しめじパセリ ピーマン<br>キャベツ アスパラガス     | 631<br>24.0    |  |
| 23 | 金 | むぎごはん        |    | マーボーとうふ<br>みらねがわのナムル                 | ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ<br>ぶたにく                 | こめ むぎ さとう でんぶん<br>ごまあぶら ごま               | にんじん たけのこ たまねぎ<br>しいたけ ねぎ みらねがわ<br>もやし きゅうり     | 612<br>23.9    |  |
| 26 | 月 | むぎごはん        |    | だいのいそに<br>ごしきあえ                      | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ<br>ひじき だいず<br>ちぎりあげ たまご | こめ むぎ さとう こんにやく<br>じゃがいも あぶら ごま          | たまねぎ にんじん いんげん<br>もやし こまつな きくらげ                 | 611<br>22.9    |  |
| 27 | 火 | セルフフィッシュバーガー |    | やさいスープ<br>フルーツヨーグルト                  | ホキ ぎゅうにゅう ヨーグルト<br>ウインナー                 | パン あぶら さとう<br>タルタルソース                    | レタス にんじん たまねぎ<br>キャベツ コーン しめじ パナナ<br>パイン もも みかん | 592<br>23.5    |  |
| 28 | 水 | 歓迎遠足         |    |                                      |  |  |   |                |  |
| 29 | 木 | 昭和の日         |    |                                      |  |  |   |                |  |
| 30 | 金 | むぎごはん        |    | たまねぎのみそじる<br>ソースかつ<br>じゃこまめサラダ       | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ<br>わかめ ぶたにく<br>ちりめん だいず | こめ むぎ じゃがいも あぶら<br>さとう すりごま ごま<br>ごまあぶら  | たまねぎ ねぎ キャベツ<br>きゅうり にんじん                       | 681<br>25.0    |  |

☆献立は都合により変更する場合があります。

## ご入学・ご進級おめでとうございます

御船町学校給食センターでは、小学校5校、中学校1校、合わせて約1500食分の給食を作ります。所長1名、栄養教諭1名、調理員15名、運転手4名、全員で協力し、安全でおいしい、栄養いっぱいの給食づくりに努めます。旬の食材や地域で生産させた食材を使った色々な料理が登場するので楽しみにしててくださいね。



あっという間にみんなと  
同じくらいの背の高さだ！

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、旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時期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。

