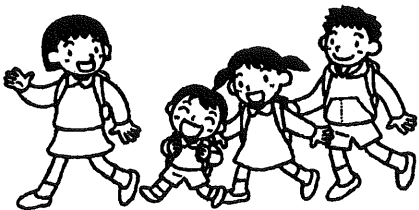


4 がつ の 学校給食献立予定表

2009

大洲学校給食センター

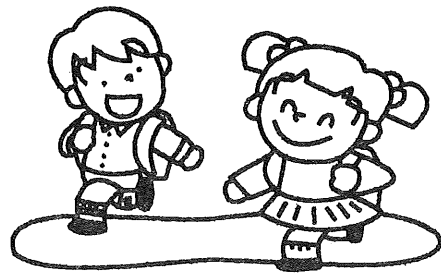


日 曜	ざいりょうのしゅるいと体内でのほたらき			エネルギー	加減
	あかの食品	みどりの食品	きの食品	小学校 (3・4年)	小学校 (3・4年)
	血や肉や骨になる	体の調子を整え 病気を防ぐ	はたらく力や 体温となる	中学校	中学校
8 (水)	ゆづかつおドレッシング1/27 ポイル野菜 オムレツ スパゲティ 小型パン	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	人参 玉ねぎ トマト しいたけ キャベツ アスパラガス ゆず	パン 油 スパゲティ 砂糖 小麦粉	6 6 1 3 1 1 8 3 2 3 4 1
9 (木)	ゆかり和え いわしのおかか煮 肉じゃが 白ご飯	牛乳 牛肉 イワシ かつお節	人参 玉ねぎ もやし さやいんげん キャベツ 赤しそ	米 油 でん粉 じゃが芋 砂糖 コンニャク	6 4 4 3 1 8 7 5 2 3 1 9
10 (金)	なの花和え さけチーズフライ 白玉汁 ちらしずし	牛乳 油あげ 卵白 チーズ かまぼこ サケ	人参 白菜 たけのこ 菜の花 キャベツ しいたけ ねぎ コーン れんこん かんひょう	米 油 パン粉 白玉団子 ごま 小麦粉 でん粉 砂糖	6 9 7 3 6 1 8 0 0 3 7 9
13 (月)	ドレッシング1/27 ポイルキャベツ とり肉のマリアナ ソース煮 和風 ミネスト ローネ パン	牛乳 鶏肉 ウインナー 鶏レバー 卵白	人参 キャベツ コーン 玉ねぎ さやいんげん トマト	パン 油 じゃが芋 でん粉 小麦粉	6 6 4 3 2 3 8 1 1 3 5 1
14 (火)	大根サラダ かぼちゃアンサンブル エッグ ちく前煮 白ご飯	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ワカメ チリメン	人参 れんこん 大根 ごぼう たけのこ 南瓜 さやいんげん 青じそ	米 油 ごま こんにやく 砂糖 でん粉	6 5 3 3 3 5 7 5 0 3 4 7
15 (水)	ドレッシング和え かき揚げ 五目 うどん 小型パン	牛乳 大豆 かまぼこ ロースハム 卵	人参 しいたけ ねぎ ごぼう 玉ねぎ ミックスベジタブル キャベツ ブロッコリー	パン 油 うどん 小麦粉 さつま芋 いちごジャム	6 1 8 3 2 5 7 9 0 3 6 7
16 (木)	ポイル野菜 マグロカツ ポーク カレー 白ご飯	牛乳 豚肉 マグロ 卵白 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ にんにく グリーンピース キャベツ ブロッコリー	米 油 じゃが芋 パン粉 でん粉	6 9 7 2 8 5 8 1 8 2 9 6
17 (金)	南久米小学校 リクエスト献立				
	マヨネーズ1/2 ポテトサラダ とり肉のから揚げ わかめご飯 すまし汁	牛乳 ワカメ 豆腐 かまぼこ 鶏肉 卵黄	人参 しいたけ しめじ ねぎ きゅうり	米 油 でん粉 小麦粉 米粉 じゃが芋	6 7 9 3 0 1 8 5 1 3 1 8
20 (月)	ポイル野菜 バーガー用 ハンバーグ かに玉 スープ パン	牛乳 カニ 鶏肉 卵 チーズ カニかまぼこ	人参 しいたけ コーン ほうれん草 トマト 玉ねぎ キャベツ	パン パン粉	6 7 2 4 7 6 7 8 6 5 0 8
21 (火)	きゅうりの おかか和え キョーザ 高野とうふ のふくめ煮 白ご飯	牛乳 高野豆腐 鶏肉 豚肉 卵白 かつお節	人参 玉ねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ にんにく	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉	6 6 9 3 6 5 8 3 2 3 9 6
22 (水)	ポイルキャベツ とうふナゲット かぼちゃ シチュー パン	牛乳 豚肉 豆乳 脱脂粉乳 生クリーム 豆腐 魚すり身 卵白	人参 南瓜 玉ねぎ キャベツ	パン 油 でん粉 小麦粉	6 8 1 3 4 8 8 6 3 3 8 5
23 (木)	ピーナッツ和え ミンチカツ 茗竹汁 もちのぎご飯	牛乳 ワカメ かまぼこ 豆腐 卵 豚肉 鶏肉	人参 ねぎ ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ もやし	米 油 餅麦 砂糖 でん粉 ピーナッツ パン粉 小麦粉	6 9 5 3 2 2 8 0 1 3 4 0

24 (金)	香かめサラダ ちくわのいそべ揚げ とん汁 白ご飯	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 竹輪 卵 青のり 粉チーズ	人参 ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	米 油 里芋 砂糖 こんにやく 小麦粉 緑豆春雨 ごま油	6 2 7 3 2 8 7 7 8 3 5 9
27 (月)	ポイルキャベツ しゅうまい 焼きそば 小型パン	牛乳 豚肉 焼き豚 鶏肉 かつお節 卵白	人参 玉ねぎ もやし ピーマン しいたけ キャベツ グリンピース	パン 油 中華麺 砂糖 でん粉 小麦粉	6 4 1 3 2 5 8 3 7 3 6 1
28 (火)	マヨネーズ1/2 マカロニサラダ エビフライ ハヤシ シチュー 白ご飯	牛乳 牛肉 卵黄 エビ 卵白粉	人参 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム にんにく さやいんげん キャベツ	米 油 パン粉 マカロニ でん粉 小麦粉	6 5 7 2 7 1 8 3 9 2 9 2
29 (水)	海そうサラダ チーズピカタ はる雨 スープ キャロットパン	牛乳 焼き豚 大豆 チーズ 海藻ミックス ハム イワシ 卵	人参 もやし たけのこ 白菜 ねぎ 大根 きゅうり 青じそ	パン ピーナッツ ひまわりの種 ごま アーモンド 砂糖 松の実 南瓜の種	6 5 0 3 6 9 7 9 6 3 9 6
30 (木)	ポイル野菜 子持ちシシャモ 里いもの そばろ煮 白ご飯	牛乳 鶏ミンチ 牛ミンチ 子持ちシシャモ	人参 玉ねぎ ゆず さやいんげん キャベツ 小松菜	米 里芋 砂糖	6 6 6 4 2 2 8 2 4 5 0 3

※ 食材料等の都合により、献立・材料が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。



ご入学、ご進級おめでとうございます。学校生活の新しいスタートの月です。色とりどりの花が咲き、あちらこちらで春を感じますね。環境が変わり、疲れが出やすい季節ですので、何でも食べて、元気な身体をつくりましょう。

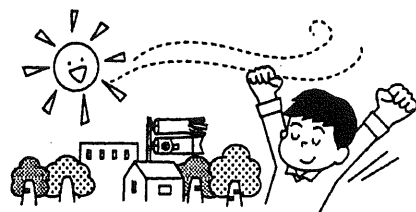
大洲学校給食センターでは、4月9日から給食が始まります。給食センターでは、月曜日から木曜日は、学校を2つに分けて、「米飯献立」と「パン献立」を作っています。金曜日は全校米飯献立になります。今後とも、ご協力とご理解をお願いします。

項目	火・木・金		月・水・金		
米	喜多小・幼	菅田小	大洲幼・小	田処小	大洲南中
	平小	大成小	南久米小	三善小	大洲北中
飯	久米小・幼	新谷小	蔵川小・幼	栗津小	新谷中
	平野小・中・幼	肱東中	柳沢小	上須戒小	大洲東中
校			センター		

5がっの 学校給食献立予定表

大洲学校給食センター

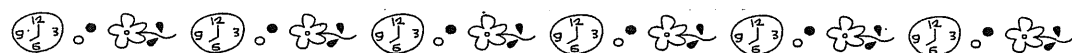
2009



日	曜	ざいりょうのしゅるいと体内でのほたらき			エネギ	カロウム
		あかの食品	みどりの食品	きの食品		
		血や肉や骨になる	体の調子を整え 病気を防ぐ	はたらく力や 体温となる	小学校 (3・4年)	小学校 (3・4年)
		中学校	中学校			
1	1	大豆のいそ煮	人参 玉ねぎ さやいんげん 大根	米 油 砂糖 こんにやく ごま じゃが芋 パン粉	710	367
6	7	ポイル野菜	人参 玉ねぎ ねぎ ピーマン キャベツ	パン 油 うどん 小麦粉 苺ジャム 砂糖 マーガリン	639	338
7	6	ごま和え	人参 キャベツ 玉ねぎ しいたけ たけのこ もやし トマト 白菜 さやえんどう	米 油 砂糖 ごま でん粉 小麦粉	683	337
8	8	こんぶサラダ	人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ ねぎ 大根 きゅうり ごぼう たけのこ	米 油 こんにやく 砂糖	564	320
11	12	ポイル野菜	人参 玉ねぎ トマト マッシュルーム パセリ キャベツ	パン 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ でん粉	665	363
12	11	大洲北中学校 リクエスト献立				
13	14	ポイル野菜	人参 玉ねぎ にんにく マッシュルーム コーン アスパラガス キャベツ	パン 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 小麦粉	653	273
14	13	すの物	人参 ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ	米 油 砂糖 小麦粉 小麦粉 でん粉	675	495
15	15	ごぼうサラダ	人参 玉ねぎ えのき茸 きゅうり ごぼう ほうれん草	米 油 砂糖 小麦粉 小麦粉	638	282
18	19	ポイル野菜	人参 マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ クリームコーン ブロッコリー	パン 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 でん粉	731	414
19	18	ゆかり和え	人参 ごぼう 赤しそ ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ しょうが	米 油 里芋 こんにやく ごま パン粉 やま芋 餅麦 でん粉	637	338
20	21	ポイル野菜	人参 インゲン 玉ねぎ キャベツ みかん果汁	パン 油 砂糖 じゃが芋 パン粉 糸こんにやく	667	350

21	20	ポイル野菜	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 みそ	人参 玉ねぎ 青しそ しいたけ たけのこ にんにく キャベツ ねぎ きゅうり 南瓜	米 油 小麦粉 砂糖 マーガリン パン粉	730	360
22	22	ナムル	牛乳 牛肉 鶏肉 卵白	人参 ねぎ 玉ねぎ もやし しいたけ グリンピース キャベツ ほうれん草	米 油 砂糖 糸こんにやく ごま でん粉 小麦粉	635	307
25	26	ポイル野菜	牛乳 豚肉 マグロ 卵白 卵黄	人参 グリンピース アスパラガス 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	パン 油 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	666	346
26	25	おひたし	牛乳 厚揚げ ちくわ 鶏肉 かつお節	人参 さやいんげん ごぼう キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ 小松菜	米 油 砂糖 春雨 ごま でん粉 小麦粉	697	420
27	28	平野小学校 リクエスト献立					
28	27	ポイル野菜	牛乳 豆腐 鶏肉	人参 しいたけ ねぎ えのき茸 玉ねぎ キャベツ トマト	パン 油 小麦粉 青リンゴゼリー	625	537
29	29	ポイル野菜	牛乳 牛肉 豚肉 卵 天ぷら 豆腐 魚肉 卵白 豆乳	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ もやし	米 油 小麦粉 小麦粉 小麦粉	669	368
		チリメン和え	牛乳 豆腐 ワカメ 赤みそ 煮干 ヒジキ 卵 おから チリメン	人参 なめこ ねぎ ごぼう 玉ねぎ 大根	米 油 小麦粉 小麦粉	630	519
						760	578

※ 食材料等の都合により、献立・材料が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

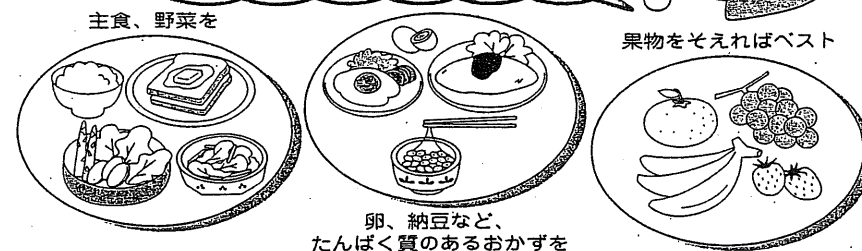


朝ごはんを必ず食べましょう。

新しい学年になり、遠足や運動会など行事もいろいろあります。日頃から、体力を蓄えておかないと、肝心なときに参加できないこともあります。そのためにはまず、朝食をきちんと必ず食べる。特に1年生は、体力的にも差があるので、1日のエネルギーのもとになる朝食を食べないと、午前中元気に活動ができず授業などにも集中できません。十分な朝食をとって登校させましょう。



おすすめの朝ごはん



食事の前には
手を洗おう



2009

6 がつ

学校給食献立予定表

大洲学校給食センター

日	曜	ざいりょうのしゅるいと体内ではたらき			エネギ	加減ム	
		あかの食品	みどりの食品	きの食品			
		血や肉や骨になる	体の調子を整え 病気を防ぐ	はたらく力や 体温となる	小学校 (3・4年)	小学校 (3・4年)	
1	2	玉ねぎドレッシング 1/2杯 ポイルキャベツ ウインナー ベーコン巻き 焼きそば 小型パン	牛乳 豚肉 鶏肉 焼き豚 卵白 かつお節	人参 玉ねぎ ピーマン もやし しいたけ キャベツ	パン 油 中華麺 でん粉	6 7 8	3 1 2
(月)	(火)				7 5 4	3 4 7	
2	1	ずるめカムちゃん ゆかり和え いわしの おかか煮 ひじき煮 白ご飯	牛乳 鶏肉 鯛 ヒジキ ちくわ かつお節 イカ	人参 キャベツ もやし ゆかり いんげん	米 油 砂糖 こんにやく でん粉	6 3 0	3 5 5
(火)	(月)				7 7 0	3 8 5	
3	4	マヨネーズ 1/2杯 ポテトサラダ レタスののはさみあげ 中か スープ パン	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	人参 しいたけ もやし れんこん ほうれん草 しょうが	パン 油 砂糖 パン粉 でん粉 じゃが芋 小麦粉 なが芋	6 8 5	3 3 0
(水)	(木)				8 1 3	3 6 2	
4	3	ミニしょうゆ1/2杯 ポイル野菜 イカ天 きんぴら 白ご飯	牛乳 牛肉 天ぷら 昆布 イカ 卵黄	人参 れんこん いんげん キャベツ ごぼう ブロッコリー	米 油 砂糖 ごま 小麦粉	7 1 4	3 5 3
(木)	(水)				8 5 1	3 7 8	
5		おひたし チーズピカタ すぶた 白ご飯	牛乳 豚肉 卵 ハム チーズ かつお節	人参 ピーマン 玉ねぎ たけのこ しいたけ 小松菜 キャベツ しょうが	米 油 でん粉 じゃが芋 砂糖 ごま でん粉	6 3 1	3 1 7
(金)					7 8 2	3 3 7	
8	9	ポイル野菜 とり肉の チリソースかけ コンソメ スープ 小型パン	牛乳 鶏肉 ハム	人参 玉ねぎ もやし パセリ グリンピース キャベツ アスパラ	パン 油 じゃが芋 でん粉 砂糖	6 9 2	3 1 4
(月)	(火)				7 8 3	3 3 3	
9	8	ゆずか和え 南瓜挽肉フライ きりぼし 大根煮 白ご飯	牛乳 油あげ ちくわ 豚肉	人参 切干大根 白菜 ほうれん草 かぼちゃ 菊のり 玉ねぎ しめじ	米 油 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	6 6 6	3 6 3
(火)	(月)				8 0 5	4 0 2	
10	11	海そうサラダ ポイルウインナー ワンタン スープ 米粉パン	牛乳 豚肉 ウインナー 海藻ミックス	人参 ほうれん草 しいたけ キャベツ しめじ 玉ねぎ しょうが	米粉パン 油 小麦粉 でん粉	6 6 3	3 1 4
(水)	(木)				8 0 4	3 4 2	
大洲小学校 リクエスタ 献立							
11	10	野菜 ビビンバ 肉 とん汁 白ご飯	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 牛肉	人参 ごぼう ねぎ もやし にんにく しいたけ キャベツ ほうれん草	米 油 里芋 こんにやく ごま油 ごま	6 3 9	3 2 2
(木)	(水)				8 1 6	3 5 2	
12		ヒジキサラダ あげシシャモ 親子汁 もち麦ご飯	牛乳 鶏肉 卵 カニかまぼこ ヒジキ シシャモ	人参 玉ねぎ ねぎ ゆず きゅうり	米 油 じゃが芋 でん粉 パン粉 小麦粉 餅麦	6 1 6	4 4 3
(金)					8 2 0	5 3 7	
15	16	こまドレッシング 1/2杯 ポイルキャベツ 4種のお豆と かぼちゃのブロック ピーマン いため ボンジュース	牛乳 豚肉 エビ ちくわ 大豆 黒豆 金時豆 手亡豆	人参 キャベツ 玉ねぎ しいたけ たけのこ かぼちゃ みかん果汁	パン 油 ごま ピーマン ごま油 バター パン粉 砂糖 小麦粉	7 6 5	3 3 5
(月)	(火)				9 4 3	3 7 0	
16	15	もやし和え さけのしお焼き すいとん 汁 うまかつ+ 白ご飯	牛乳 油あげ 豚肉 鮭 大豆 鯛	人参 白菜 ねぎ もやし キャベツ	米 油 すいとん ピーナッツ 松の実 アーモンド 南瓜種	6 4 3	3 1 9
(火)	(月)				7 9 6	3 4 0	

17	18	ポイルキャベツ スコッチエッグ きつね うどん 小型パン	牛乳 天ぷら かまぼこ 豚肉 油あげ 卵 みそ	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ トマト	パン 油 うどん 砂糖 パン粉	6 2 4	3 8 0
(水)	(木)					7 9 2	4 3 3
18	17	きゅうりの おかか和え きびなこ からあげ いもたき 白ご飯	牛乳 油あげ 鶏肉 キビナゴ かつお節	人参 いんげん しいたけ きゅうり	米 油 白玉餅 こんにやく 里芋 でん粉 砂糖	6 6 3	3 3 8
(木)	(水)					8 1 6	3 5 8
19		マヨネーズ 1/2杯 マカロニサラダ ミートボールの味噌煮 わかめご飯 けんちん 汁	牛乳 鶏肉 油あげ 豚肉 ワカメ 卵	人参 ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ レモン果汁	米 油 里芋 砂糖 マカロニ 小麦粉 パン粉 でん粉	6 3 2	2 9 2
(金)						8 0 1	3 1 2
新谷中学校 リクエスト 献立							
22	23	チョコクリーム 海そうサラダ からあげ フルーツ 白玉 小型パン	牛乳 鶏肉 海藻ミックス	人参 大根 きゅうり 青じそ ナタデココ みかん すいか 黄桃 パイナップル	パン 油 米粉 白玉団子 でん粉 小麦粉 チョコレートクリーム	7 1 3	3 1 4
(月)	(火)					9 6 3	3 5 2
23	22	アーモンド和え さばのゆずみそ煮 こんぶの いり煮 白ご飯	牛乳 昆布 牛肉 鯖 厚あげ みそ	人参 もやし キャベツ いんげん	米 油 こんにやく 砂糖 ピーナッツ 小麦粉 アーモンド	6 8 7	4 5 3
(火)	(月)					8 4 0	4 9 8
24	25	グリーンサラダ ささみチーズフライ クリーム シチュー パン	牛乳 豚肉 生クリーム ささ身 チーズ 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ コーン グリンピース キャベツ きゅうり ブロッコリー	パン 油 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉	6 8 6	3 5 8
(水)	(木)					8 2 8	3 9 4
25	24	ポイル野菜 マヨ玉カツ キーマ カレー 白ご飯	牛乳 豚肉 大豆 卵 ひよこ豆	人参 キャベツ 玉ねぎ きゅうり グリンピース	米 油 じゃが芋 パン粉 でん粉 小麦粉	7 8 1	2 9 9
(木)	(水)					9 4 3	3 1 7
26		ポイル野菜 ぶた肉のスタミナ あげ たまご汁 白ご飯	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	人参 にんにく えのき茸 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし いんげん キャベツ ブロッコリー	米 油 でん粉 ごま 砂糖	6 6 8	2 8 8
(金)						8 5 3	3 0 6
29	30	ポイル野菜 エビカツ クリーム スパゲティ 小型パン	牛乳 エビ ベーコン 生クリーム	人参 玉ねぎ 青じそ マッシュルーム パセリ キャベツ アスパラ	パン 油 砂糖 スパゲティ パン粉 小麦粉	6 6 2	3 5 6
(月)	(火)					8 4 6	3 9 3
30	29	ポイルキャベツ しそギョーザ 肉じゃが 白ご飯	牛乳 豚肉 牛肉	人参 玉ねぎ いんげん にんにく キャベツ にら ねぎ 青じそ ゆず	米 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 ごま油 小麦粉	6 3 0	2 9 9
(火)	(月)					8 2 4	3 2 3

※ 食材料等の都合により、献立・材料が変更になる場合がありますが、ご了承ください。



毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

食をめぐる現状は、肥満や生活習慣病の増加、朝食の欠食増加、食の安全性の問題、食料自給率の低下などさまざまな問題をかかえています。そこで、児童生徒はじめ国民が健康に生活することを願って、平成18年3月に食育基本法に基づき、食育推進基本計画がつけられました。



家庭でできる食育

- 朝食を毎日とろう。
- 子どもと一緒に食事を作ろう。
- なるべく家族みんなで食事をしよう。





2009

7がっの 学校給食献立予定表

大洲学校給食センター

日	曜	ざいりょうのしゅるいと体内でのほたらき			エネルギー	カルシウム	
		あかの食品	みどりの食品	きの食品	小学校(3・4年)	小学校(3・4年)	
		血や肉や骨になる			中学校	中学校	
		体の調子を整え 病気を防ぐ					
		はたらく力や 体温となる					
1	2	玉ねぎドレッシング 1/2杯 ポイルキャベツ うの花コロッケ カレー味 ビーンズ	牛乳 大豆 豚肉 油あげ おから ヒジキ 鶏肉	人参 玉ねぎ グリーンピース ごぼう にんにく キャベツ	パン 油 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	654 806	335 368
2	1	脈 東 中 学 校 リ ク エ ス ト 献 立					
		マヨネーズ1/2杯 ポテトサラダ からあげ たきこみご飯	牛乳 豆腐 油あげ 味噌 鶏肉 卵黄	人参 小松菜 しめじ きゅうり ごぼう たけのこ しいたけ	米 油 里芋 でん粉 小麦粉 じゃが芋 米粉 こんにゃく	702 913	323 352
3		こんぶサラダ さわらの さいぎょう焼き	牛乳 鶏肉 卵 味噌 鱈 昆布	人参 玉ねぎ 青じそ ほうれん草 大根 きゅうり えのき茸	米 油 でん粉 砂糖 水あめ	621 754	279 293
6	7	ポンス1/2杯 ポイル野菜 エビのつつみあげ 小型パン	牛乳 牛肉 豚肉 エビ 魚身すり身	人参 玉ねぎ トマト なす キャベツ しょうが ねぎ たけのこ 小松菜	パン 油 砂糖 スパゲティ でん粉 小麦粉	659 904	324 369
7	6	おかか和え さきみの レモン煮	牛乳 鶏肉 魚そうめん かつお節	人参 オクラ 白菜 玉ねぎ きゅうり レモン果汁	米 油 でん粉 砂糖 七タゼリー	604 760	324 353
8	9	ポイル野菜 ミンチカツ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ ごぼう アスパラ	クランベリーパイナップル 油 パン粉 でん粉 じゃが芋	683 830	354 389
9	8	ごま和え 魚のたつたあげ	牛乳 牛肉 豚肉 カレー	人参 南瓜 玉ねぎ インゲン しょうが もやし キャベツ	米 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 小麦粉 もち麦 みどり米 はだか麦 黒米 赤米 もちきび ごま	712 879	580 596
10		ポイル野菜 イカのカレー味 マリネ	牛乳 牛肉 イカ 卵白	人参 玉ねぎ にんにく きゅうり マッシュルーム インゲン ピーマン レモン果汁 キャベツ	米 油 砂糖 小麦粉	667 823	274 288
13	14	ポイル野菜 エッグマヨカツ	牛乳 牛肉 卵	人参 にんにく ごぼう ねぎ しいたけ 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー みかん果汁	パン 油 砂糖 うどん パン粉 小麦粉 でん粉	687 841	317 349
14	13	ポイル野菜 かぼちゃアンサンブル エッグ	牛乳 牛肉 脱脂粉乳 卵 鶏肉	人参 玉ねぎ なす ピーマン 南瓜 キャベツ アスパラ	米 油 もち麦 じゃが芋 砂糖 でん粉 小麦粉	638 808	303 321
15	16	上 須 飛 小 学 校 リ ク エ ス ト 献 立					
		和風ドレッシング 1/2杯 ポイルキャベツ グラタン	牛乳 ウインナー チーズ エビ	人参 キャベツ コーンカーネル 玉ねぎ	パン 油 ごま じゃが芋 でん粉 マカロニ	658 794	340 368
16	15	あまず和え エビチーズフライ 幼小1ヶ、中2ヶ	牛乳 牛肉 豚肉 卵 エビ チーズ チリメン 天ぷら	人参 玉ねぎ グリーンピース 大根	米 油 砂糖 糸こんにゃく ごま でん粉 パン粉	628 816	398 449

17	冷とうパン ピビンバ(野菜) (肉) わかめ スープ	牛乳 ワカメ 豆腐 牛肉	人参 えのき茸 ねぎ もやし にんにく ほうれん草 キャベツ パイナップル	米 油 ごま油 ごま	622 788	337 369
----	--	--------------------	---	------------------	------------	------------

※ 食材料等の都合により、献立・材料が変更になる場合がありますが、ご了承ください。



長い長い夏休みです。しっかり食べて、からだを動かし、たっぷり寝て、
元気に過ごしましょう。家にいる時間が長いと、何でも自由に行えることが多いので、
つつい食べ過ぎたり、ダラ～と過ごしがちです。自分で考えて行動しましょう。

時々、食生活を振り返ってみることが大切です。

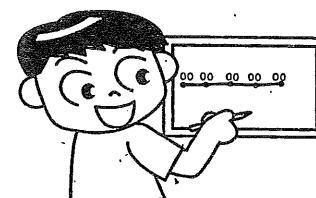


2 よくかんで食べましょう。

早く食べると、脳から満腹の命令が出る前に食べ過ぎてしまいます。ゆっくり味わいながら、食べましょう。

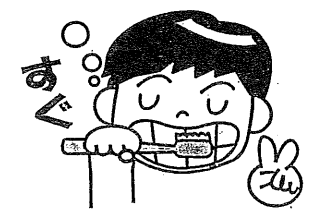


1 毎日体重を量って、グラフにつけましょう。



目に見えることで意識が高まります。食べたもの(特におやつ)を記録することもよいですね。

3 何か食べた後はすぐ歯をみがきましょう。



歯をみがいてしまうと、その後しばらく食べることはないと思います。虫歯予防にもなりますね。

4 ジャンクフード(スナック菓子・ファストフード・インスタント食品)はほどほどにしましょう。

“ジャンク”とは、がらくた、ごみといった意味です。これらのものはなるべく控えるようにしましょう。



5 清涼飲料水(ペットボトル・缶)はできるだけ飲まないようにしましょう。

ジュース類には砂糖がたくさん入っています。麦茶や牛乳を飲むようにしましょう。



おいしいのですが、ほどほどにしましょう。



2009 9 月の 学校給食献立予定表

大洲学校給食センター

もうすぐ運動会

日	曜	ざいりょうのしゅるいと体内でのほたらき			エネルギー	カルシウム
		あかの食品	みどりの食品	きの食品		
		血や肉や骨になる	体の調子を整え 病気を防ぐ	はたらく力や 体温となる	小学校 (3・4年)	小学校 (3・4年)
					中学校	中学校
1	火	きゅうりの おかか和え さけチーズフライ 白ご飯	牛乳 鶏ミンチ 鮭 牛ミンチ チーズ 卵白 かつお節	人参 玉ねぎ いんげん きゅうり	米 油 里芋 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	754 320 912 334
2	水	大根サラダ 豆腐ナゲット パン	牛乳 ウインナー 豆腐 魚肉すり身 卵白 ワカメ	人参 キャベツ コーンカーネル 玉ねぎ 大根 青じそ	パン 油 でん粉 ごま	660 339 855 378
3	木	玉ねぎドレッシング1/2杯 ポイルキャベツ 五目たまご焼き 白ご飯	牛乳 豚肉 卵	人参 しょうが ピーマン ほうれん草 たけのこ トマト 玉ねぎ しいたけ キャベツ	米 油 でん粉 砂糖 じゃが芋	663 275 854 290
大 成 中 学 校 リ ク エ ス ト 献 立						
4	金	マヨネーズ1/2杯 ポテトサラダ からあげ 白ご飯	牛乳 豆腐 油揚げ 卵 味噌 鶏肉	人参 小松菜 しめじ にんにく しょうが きゅうり 玉ねぎ しいたけ	米 油 里芋 じゃが芋 こんにゃく	702 323 926 353
7	月	ゆずカツオドレッシング1/2杯 ポイルキャベツ いろいろ野菜の 豆腐バーグ パン	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 かつお	人参 ごぼう ねぎ 南瓜 ゆず しょうが 玉ねぎ キャベツ 枝豆	パン 油 里芋 こんにゃく パン粉 でん粉	629 384 761 426
大 成 小 学 校 リ ク エ ス ト 献 立						
8	火	ちりめんサラダ うの花コロッケ 白ご飯	牛乳 牛肉 大豆 脱脂粉乳 おから ワカメ ヒジキ チリメン	人参 にんにく 枝豆 玉ねぎ グリンピース ごぼう しいたけ しょうが 大根 青じそ	米 油 じゃが芋 パン粉 でん粉 ごま	670 319 830 345
9	水	なし	牛乳 焼き豚 豚肉	人参 もやし 白菜 たけのこ 玉ねぎ にら にんにく ねぎ キャベツ コーンカーネル 梨	パン 油 春雨 ごま油 小麦粉	633 313 825 342
10	木	鶏しそドレッシング1/2杯 ポイル野菜 和風きんぴらの つつみ焼き 白ご飯	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 卵	人参 れんこん たけのこ ごぼう いんげん キャベツ 玉ねぎ 青じそ ブロッコリー	米 油 パン粉 こんにゃく ごま 砂糖 やまいも	661 317 812 336
11	金	ピーナッツ和え さんまのうめ煮 もちむぎご飯	牛乳 鶏肉 油揚げ 秋刀魚	人参 いんげん しいたけしそ 梅肉 もやし キャベツ	米 油 白玉団子 里芋 こんにゃく でん粉 砂糖 ピーナッツ 餅麦	713 314 911 340
14	月	こんぶサラダ てりやき ハンバーグ 小型パン	牛乳 鶏肉 昆布 かまぼこ 豚肉 天ぷら 油揚げ	人参 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 大根 きゅうり 青じそ	パン 油 パン粉 うどん 砂糖	601 368 768 420
15	火	和風ごまドレッシング1/2杯 ポイルキャベツ 春まき 白ご飯	牛乳 鶏ミンチ 豆腐 豚ミンチ 赤味噌 鶏肉	人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ たけのこ にんにく キャベツ	米 油 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉 ごま	705 362 867 339

新 谷 小 学 校 リ ク エ ス ト 献 立						
16	水	海そうサラダ エビフライ 幼小1ヶ、中2ヶ キャロットパン	牛乳 エビ ロースハム 海藻ミックス	人参 玉ねぎ 大根 もやし パセリ きゅうり 青じそ	パン 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	598 326 806 366
17	木	玉ねぎドレッシング1/2杯 ポイル野菜 野菜たっぷりのお好み焼き 白ご飯	牛乳 鶏肉 タラ ヒジキ ちくわ イカ 豚肉 大豆	人参 いんげん キャベツ 小松菜 みかん果汁	米 油 砂糖 こんにゃく でん粉 パン粉	684 353 842 387
18	金	ごま和え ミンチカツ 白ご飯	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 卵白	人参 にんにく いんげん 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	米 油 パン粉 小麦粉 ごま	642 290 775 304
23	水	ミニソース1/2杯 ポイルキャベツ 白身魚フライ 小型パン	牛乳 ツナ ホキ ベーコン	人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム にんにく キャベツ	パン 油 パン粉 スパゲティ 小麦粉 でん粉	788 321 957 350
24	木	マヨネーズ1/2杯 ごぼうサラダ 子もぢシヤモ 白ご飯	牛乳 豆腐 つみれ 卵 シヤモ	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ しいたけ ごぼう きゅうり	米 油 砂糖	644 433 820 523
25	金	ごま和え ポイルウインナー 幼小2ヶ、中3ヶ くりご飯	牛乳 油揚げ 鶏肉 ウインナー ワカメ チリメン	人参 ごぼう ねぎ 大根 青じそ 栗	米 油 里芋 ごま	649 310 855 335
28	月	鶏しそドレッシング1/2杯 ポイルキャベツ トマトオムレツ 小型パン	牛乳 豚肉 焼き豚 卵 かつお節	人参 玉ねぎ もやし ピーマン しいたけ キャベツ トマト 青じそ	パン 油 中華麺	662 288 826 304
29	火	ゆかり和え ささみの レモン煮 白ご飯	牛乳 牛肉 天ぷら 昆布 鶏ささみ	人参 ごぼう いんげん レモン果汁 もやし しそ キャベツ れんこん	米 油 砂糖 ごま でん粉	647 400 817 455
30	水	ナムル しゅうまい 幼小2ヶ、中3ヶ パン	牛乳 豚肉 エビ イカ 卵白 うずら卵 鶏肉 大豆	人参 キャベツ しいたけ たけのこ きぬさや もやし 玉ねぎ ほうれん草	パン 油 でん粉 小麦粉 パン粉 ごま油 ごま	737 328 975 361
10	木	和風ごまドレッシング1/2杯 ポイル野菜 つくねくし 幼1ヶ、小2ヶ、中3ヶ 白ご飯	牛乳 牛肉 鶏肉 卵白	人参 キャベツ 玉ねぎ いんげん しょうが	米 油 じゃが芋 こんにゃく パン粉 でん粉 砂糖 ごま	636 302 821 324

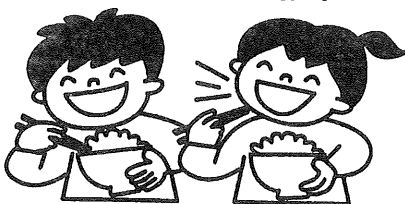
※ 食材料等の都合により、献立・材料が変更になる場合がありますが、ご了承ください。



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋といわれるように秋は食べ物もおいしく、運動や勉強をするにはよい季節です。最近では子どもの運動不足が心配されています。休みの日などは外で遊び、運動するようにしましょう。体を動かしたあとのご飯はおいしいですよ。



食欲の秋



2009

10がっの

学校給食献立予定表

大洲学校給食センター

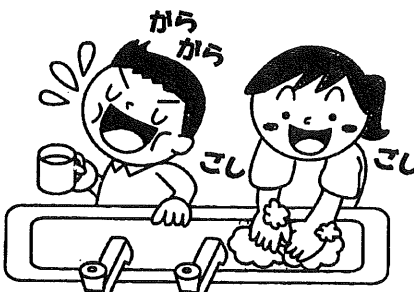
日	曜	ざいりょうのしゅるいと体内ではたつき			エネルギー	カロシム	
		あかの食品	みどりの食品	きの食品			
		血や肉や骨になる	体の調子を整え 病気を防ぐ	はたらく力や 体温となる	小学校 (3・4年)	小学校 (3・4年)	
30	10/1	ナムル しゅうまい 幼小2ヶ、中3ヶ	牛乳 豚肉 エビ イカ 卵白 うずら卵 鶏肉 大豆	人参 キャベツ しいたけ たけのこ きぬさや もやし 玉ねぎ ほうれん草	パン 油 でん粉 小麦粉 パン粉 ごま油 ごま	737 328 975 361	
10	10/1	和風ごまドレッシング1/2ヶ ポイル野菜 つくねぐし 幼小1ヶ、小2ヶ、中3ヶ	牛乳 牛肉 鶏肉 卵白	人参 キャベツ 玉ねぎ インゲン しょうが	米 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 パン粉 でん粉 ごま	636 302 821 324	
2		お月見フルーツ ごまドレッシング和え さわらの 西京焼き	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ サワラ	人参 いんげん しいたけ 小松菜 キャベツ 黄桃	米 油 里芋 こんにやく ごま 白玉団子 砂糖	675 318 828 343	
5	6	さわサンドレッシング1/2ヶ ポイル野菜 スコッチエッグ 小型パン	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	人参 玉ねぎ トマト しいたけ キャベツ ブロッコリー	パン 油 スパゲッティ 砂糖 パン粉	697 315 894 348	
6	5	粟津小学校 リクエスト献立					
		海そうサラダ からあげ 幼小2ヶ、中3ヶ	牛乳 牛肉 大豆 鶏肉 脱脂粉乳 海藻ミックス	人参 にんにく 玉ねぎ グリンピース 大根 きゅうり 青じそ 青りんご	米 油 米粉 じゃが芋 でん粉 小麦粉	745 350 972 370	
7	8	ビーナッツ和え グラタン	牛乳 ベーコン エビ 魚肉すり身 脱脂粉乳 卵白 生クリーム チーズ	人参 玉ねぎ チンゲンサイ コーン もやし キャベツ	パン 油 でん粉 じゃが芋 小麦粉 マカロニ ビーナッツ	647 400 798 448	
8	7	ポイル野菜 さばの ゆずみそ煮	牛乳 牛肉 厚揚げ サバ みそ ワカメ	人参 ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ 小松菜 ゆず 青じそ	米 油 こんにやく 砂糖 小麦粉	646 350 825 388	
9		マヨネーズ1/2ヶ マカロニサラダ マグロカツ	牛乳 豆腐 みそ 卵 カジキマグロ	人参 まいたけ しめじ しいたけ ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	米 油 パン粉 でん粉 マカロニ	739 290 873 307	
12	13	ポイル野菜 ウィンナー ベーコンまき	牛乳 大豆 卵白 ひよこ豆 豚肉 金時豆 鶏肉	人参 玉ねぎ トマト キャベツ マッシュルーム	パン 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 ごま	719 275 933 289	
13	12	あます和え しそぎょうざ 幼小2ヶ、中3ヶ	牛乳 牛肉 鶏肉 卵白 チリメン	人参 ねぎ 玉ねぎ しいたけ 大根 キャベツ しそ	米 油 こんにやく 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉	653 314 857 343	
14	15	ポイル野菜 オムレツ	牛乳 豚肉 ちくわ エビ 卵	人参 キャベツ 玉ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ コーン レーズン	パン 油 ピーフン ごま油 でん粉	688 333 850 365	
15	14	おひたし ささみチーズカツ	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ チーズ 卵白 かつお節	人参 白菜 ねぎ 小松菜 キャベツ	米 油 パン粉 白玉団子 ごま でん粉 小麦粉	665 345 808 372	

16		玉ねぎドレッシング1/2ヶ ポイル野菜 いわしの しょうが煮	牛乳 厚揚げ ちくわ 鶏肉 イワシ	人参 いんげん ごぼう しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 油 砂糖 でん粉 もち麦	695 574 853 619	
19	20	菅田小学校 リクエスト献立					
		ポイル野菜 エビフライ 幼小1ヶ、中2ヶ	牛乳 卵 かまぼこ エビ 粉乳	人参 キャベツ 玉ねぎ えのき茸 ほうれん草	パン 油 でん粉 砂糖 小麦粉	642 384 837 425	
20	19	ひじきサラダ ちくわの いそべあげ	牛乳 ちくわ チーズ 油揚げ 青のり 卵 ヒジキ カツオ	人参 切り干し大根 ほうれん草 きゅうり ゆず みかん果汁	米 油 砂糖 小麦粉	640 395 817 445	
21	22	ポイル野菜 ミンチカツ	牛乳 鶏肉 豚肉 生クリーム 脱脂粉乳 卵白	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ コーン ブロッコリー	パン 油 裸麦 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉	718 371 861 412	
22	21	春さめサラダ かぼちゃ コロック	牛乳 ワカメ 豆腐 鶏肉	人参 しいたけ きゅうり ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ えのき茸 キャベツ	米 油 パン粉 小麦粉 春雨 ごま油 砂糖	673 309 811 331	
23		ゆかり和え きびなご からあげ	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ うずら卵 まるがんも キビナゴ	人参 大根 キャベツ もやし しそ	米 油 砂糖 こんにやく 里芋 でん粉	634 686 806 686	
26	27	ビーンズサラダ エビカツ	牛乳 牛肉 エビ エソ 金時豆	人参 にんにく ごぼう しいたけ 玉ねぎ キャベツ ねぎ ブロッコリー きゅうり	パン 油 うどん 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	658 280 804 291	
27	26	ポイル野菜 ハムチーズ ピカタ	牛乳 イカ カツオ 卵 ハム チーズ ヒジキ 油揚げ 鶏肉 豚肉 大豆	人参 しいたけ たけのこ いんげん 玉ねぎ キャベツ トマト ゆず コーン	米 油 砂糖 タピオカでん粉 パン粉 こんにやく	630 319 751 336	
28	29	グリーンサラダ 豆腐ナゲット 幼小2ヶ、中3ヶ	牛乳 エビ アサリ イカ 生クリーム 豆腐 脱脂粉乳 卵白 魚肉すり身	人参 きゅうり マッシュルーム コーン キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ	パン 油 じゃが芋 でん粉 小麦粉	668 376 861 427	
29	28	ポイル野菜 いわしフライ	牛乳 牛肉 豚肉 天ぷら 卵 イワシ	人参 玉ねぎ きぬさや キャベツ	米 油 ごま こんにやく 砂糖 パン粉 小麦粉	721 382 863 420	
30		ずの物 ぶた肉の みそいため	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 ベーコン ワカメ チリメン	人参 なめこ ねぎ 玉ねぎ キャベツ	米 油 里芋 砂糖	641 354 819 393	

※ 食材料等の都合により、献立・材料が変更になる場合がありますが、ご了承ください。



空は高く、すんだ空気、さわやかな季節になりました。
 スポーツの秋に読書の秋、そして、「天高く馬肥ゆる秋」
 食欲の秋の到来です。
 旬の食べものは味がよく、栄養も豊富で安価です。
 秋の味覚を楽しみましょう。



2009 11がっの 学校給食献立予定表

大洲学校給食センター

日	曜	ざいりょうのしゅるいと体内でのほたらき			エネルギー	カルシウム
		あかの食品	みどりの食品	きの食品	小学校(3・4年)	小学校(3・4年)
		血や肉や骨になる	体の調子を整え 病気を防ぐ	はたらく力や 体温となる	中学校	中学校
2	3	ゆずカツオドレッシング1/2ケ ポイル野菜 かぼちゃコロッケ はっぼうさい	牛乳 豚肉 エビ イカ カツオ うずら卵	人参 キャベツ しょうが しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ アスパラ ゆず たけのこ きぬさや	パン 油 でん粉 パン粉 小麦粉	6 8 2 3 4 6 8 2 7 3 8 1
3	2	ごま和え とり肉の マリアナソース類 すまし汁	牛乳 豆腐 かまぼこ 鶏肉 ワカメ	人参 キャベツ えのき茸 しょうが さやいんげん ねぎ 玉ねぎ トマト もやし	米 油 砂糖 ごま じゃが芋	6 5 2 3 2 0 8 3 2 3 4 8
大洲東中学校献立						
4	5	チョコクリーム ポイルキャベツ てり焼 ハンバーグ キャロット スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 脱脂粉乳	人参 キャベツ パセリ しょうが 玉ねぎ にんにく	パン 油 パン粉 じゃが芋 小麦粉 チョコクリーム	7 1 1 3 4 5 8 5 2 3 8 1
5	4	野菜サラダ サーモン タルタルカツ かぼちゃの そばろ煮	牛乳 牛ミンチ 鶏ミンチ サケ 卵黄	人参 かぼちゃ 玉ねぎ さやいんげん キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン	米 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 パン粉	7 1 0 2 7 5 8 6 8 2 8 8
6	6	アーモンド和え いりどりの野菜の 豆腐バーグ さわに わん	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 鶏肉	人参 たけのこ しめじ もやし まいたけ ねぎ しいたけ かぼちゃ しょうが キャベツ 枝豆	米 油 パン粉 でん粉 ピーナッツ アーモンド	6 2 1 3 0 5 7 6 0 3 2 0
9	10	野菜サラダ かぼちゃ ひき肉フライ クリーム スパゲティ	牛乳 豚肉 ベーコン 生クリーム	人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー キャベツ	パン 油 スパゲティ でん粉 ごま パン粉 小麦粉	6 9 6 3 2 2 8 8 0 3 5 7
10	9	サウサンドレッシング1/2ケ ポイル野菜 トマトオムレツ マーボー 豆	牛乳 豆腐 卵 牛ミンチ 赤みそ 豚ミンチ	人参 しいたけ 玉ねぎ たけのこ キャベツ トマト しょうが ねぎ 小松菜	米 油 砂糖 ごま油	6 4 8 3 6 8 8 0 4 4 0 7
11	12	ボンズ1/2ケ ポイルキャベツ あけぎょうざ 幼小2ケ、中3ケ みかん じゃがいも のカレー煮	牛乳 牛肉 豚肉	人参 インゲン なら 玉ねぎ キャベツ にんにく みかん	パン 油 小麦粉 こんにゃく じゃが芋 ごま油	8 9 0 3 4 6 8 8 2 3 8 1
12	11	ゆずか和え 焼きししゅも 幼小2ケ、中3ケ おやこ どん	牛乳 鶏肉 卵 ししゅも	人参 しいたけ 玉ねぎ ねぎ 菊のり 白菜 ゆず ほうれん草 しめじ	米 油 砂糖	6 1 5 4 2 3 7 9 9 5 1 0
13	13	おひたし エビチーズ フライ おでん	牛乳 鶏肉 ちくわ エビ 厚揚げ 卵白 コンブ うずら卵 カツオ節 まるがんも チーズ	人参 小松菜 大根 キャベツ	米 砂糖 こんにゃく 里芋 でん粉 ごま 小麦粉	7 2 1 4 2 6 8 8 0 4 7 6
16	17	こんぶサラダ えびしゅうまい 幼小2ケ、中3ケ クリーム シチュー	牛乳 豚肉 エビ 生クリーム コンブ 魚肉すり身 卵白	人参 玉ねぎ 大根 マッシュルーム きゅうり 青じそ	パン 油 じゃが芋 小麦粉 でん粉	6 6 9 3 4 5 8 2 3 3 7 6
17	16	玉ねぎドレッシング1/2ケ ポイルキャベツ イカフリッター きりほし大根 のたまごとし	牛乳 卵 油揚げ イカ 大豆	人参 枝豆 ごぼう 切り干し大根 キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉	6 7 0 3 3 5 8 5 3 3 6 8

18	19	ミニソース1/2ケ ポイル野菜 ちくわの黒ごまあけ 幼小2ケ、中3ケ 焼きそば	牛乳 豚肉 イカ ちくわ カツオ節	人参 玉ねぎ もやし 小松菜 キャベツ	パン 油 中華麺 ごま油 小麦粉 黒ごま	6 4 5 3 4 3 8 2 3 3 8 2
19	18	ピリから和え さけのしお焼き きんぴら	牛乳 牛肉 油揚げ コンブ こんにゃく サケ	人参 ごぼう インゲン きゅうり もやし	米 油 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく	6 3 4 3 6 2 8 1 3 3 8 6
平野中学校献立						
20	20	海そうサラダ からあげ 幼小2ケ、中3ケ カレー	牛乳 豚肉 大豆 脱脂粉乳 鶏肉 海藻ミックス	人参 にんにく グリーンピース 玉ねぎ 大根 きゅうり ゆず	米 油 米粉 小麦粉 でん粉 じゃが芋	7 0 3 2 8 6 9 4 5 3 0 5
23	24	マヨネーズ1ケ ミックスビーンズ サラダ エビチリ チンゲンサイ と目ぼしの スープ	牛乳 貝柱 ひよこ豆 卵 金時豆 エビ	人参 玉ねぎ ブロッコリー チンゲンサイ えのき茸 きゅうり トマト キャベツ	パン 油 でん粉 砂糖	6 3 9 3 5 2 7 8 5 3 9 3
24	23	きゅうりの おから和え さばのてり焼 ちくぜん 煮	牛乳 鶏肉 かまぼこ サバ カツオ節	人参 れんこん ごぼう たけのこ インゲン きゅうり	米 油 こんにゃく 砂糖	6 2 6 2 8 5 7 6 9 3 0 2
25	26	かんきつドレッシング1/2ケ ポイル花野菜 しそまきぎょうざ 幼小2ケ、中3ケ ソファール 大豆入り 五目うどん	牛乳 大豆 かまぼこ 鶏肉 卵白 ヨーグルト	人参 玉ねぎ しいたけ キャベツ ごぼう ブロッコリー しそ カリフラワー ねぎ	パン 油 うどん でん粉 パン粉 小麦粉	7 1 0 3 4 5 8 3 2 3 8 1
26	25	香かめサラダ てり焼肉団子 かに玉汁	牛乳 カニ 卵 豆腐 ホッケ 鶏肉	人参 玉ねぎ きゅうり 白菜 キャベツ ねぎ	米 油 パン粉 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 もち麦	6 4 3 2 9 6 7 8 6 3 0 7
27	27	ポイル野菜 わかさぎの なんぼんづけ みかん とん汁	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌 ワカサギ	人参 大根 キャベツ ごぼう ねぎ ピーマン アスパラ しそ みかん	米 油 砂糖 こんにゃく 里芋 でん粉	6 3 4 4 4 2 8 3 8 4 8 2
30	12/1	タルタルソース1ケ ポイルキャベツ パーカー用 魚フライ なか スープ	牛乳 卵 鶏肉 カニ ホキ	人参 しいたけ たけのこ もやし ほうれん草 キャベツ	パン 油 でん粉 パン粉 小麦粉	6 3 1 3 3 3 8 0 5 3 6 5
12/1	30	マヨネーズ1/2ケ ごぼうサラダ ハムチーズピカタ ハヤシ シチュー	牛乳 牛肉 卵 ハム チーズ	人参 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト インゲン ごぼう きゅうり	米 油 砂糖 タピオカでん粉 でん粉 小麦粉	6 5 2 5 2 1 8 3 2 6 1 0

※ 食材料等の都合により、献立・材料が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

「秋の日はつるべ落とし」とはよく
 いったもので、日暮れが驚くほど
 早くなりました。木の葉が色づき、
 秋の深まりを感じさせます。
 これからの季節、朝起きるのが
 らくなりますが、寒いときこそゆ
 とりをもって起き、温かい朝食
 を食べて登校しましょ。

体温も高まり、からだも目覚めてきます。
 そのためには、早く寝ることです。



2009 12がっの 学校給食献立予定表

大洲学校給食センター

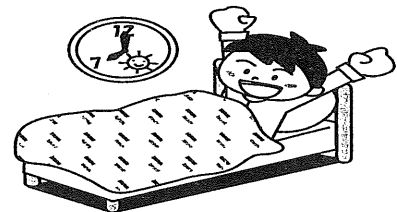
日	曜	ざいりょうのしゅるいと体内でのほたらき			エネルギー	カルシウム
		あかの食品	みどりの食品	きの食品		
		血や肉や骨になる	体の調子を整え 病気を防ぐ	はたらく力や 体温となる	小学校 (3・4年)	小学校 (3・4年)
					中学校	中学校
11/30	1 (火)	タルタルソース1ケ ポイルキャベツ バーガー用魚フライ	牛乳 卵 鶏肉 カニ ホキ	人参 しいたけ たけのこ もやし ほうれん草 キャベツ	パン 油 でん粉 パン粉 小麦粉	631 333
		マヨネーズ1/2ケ ごぼうサラダ ハムチーズピカタ	牛乳 牛肉 卵 ハム チーズ	人参 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト インゲン ごぼう きゅうり	米 油 砂糖 タピオカでん粉 でん粉 小麦粉 マヨネーズ	805 365
		大根サラダ はるまき	牛乳 ツナ ベーコン 鶏肉	人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム 大根 にんにく キャベツ たけのこ きゅうり	パン 油 春雨 スパゲッティ 小麦粉 でん粉 青じそドレッシング	652 521
		玉ねぎドレッシング1/2ケ ポイルキャベツ さけのしお焼き	牛乳 牛肉 厚揚げ サケ	人参 ごぼう 白菜 玉ねぎ 京ねぎ 大根 キャベツ	米 油 砂糖 こんにやく 雑穀 玉ねぎドレッシング	832 610
		むらさきいもチップス1ケ ごます和え ささみチーズカツ	牛乳 卵白 魚そうめん うずら卵 鶏肉 チーズ	人参 ねぎ 白菜 玉ねぎ ほうれん草 もやし	米 油 パン粉 でん粉 小麦粉 ごま 砂糖 むらさきいもチップス	668 303
		中かドレッシング1/2ケ ポイル花野菜 しゅうまい	牛乳 豚肉 イカ カツオ節 鶏肉 大豆 卵白	人参 玉ねぎ もやし ブロッコリー キャベツ カリフラワー	パン 米 中華麺 小麦粉 パン粉 中華ドレッシング	857 335
		ごま和え マグロカツ	牛乳 卵 鶏肉 カジキマグロ	人参 キャベツ えのき茸 玉ねぎ ほうれん草 もやし	米 油 でん粉 ごま パン粉	653 347
		マヨネーズ1/2ケ マカロニサラダ からあげ	牛乳 豚肉 生クリーム 鶏肉	人参 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン 米 じゃが芋 小麦粉 でん粉 米粉 マカロニ マヨネーズ	815 382
		青じそドレッシング1/2ケ ポイルキャベツ イカのサラサあげ	牛乳 大豆 ヒジキ 鶏肉 ちくわ イカ	人参 さやいんげん しょうが キャベツ	米 油 でん粉 こんにやく 砂糖 青じそドレッシング	660 432
		いよかん ドレッシング和え さけフライ	牛乳 油揚げ 豚肉 サケ	人参 キャベツ 白菜 ブロッコリー ねぎ カリフラワー	米 油 すいとん 小麦粉 でん粉 伊予柑ドレッシング	706 487
		ミニソース1/2ケ ポイルキャベツ えびカツ	牛乳 大豆 金時豆 豚肉 ひよこ豆 エビ エソ	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ	パン 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	722 287
					855 304	

平 小 学 校 献 立		リ ク エ ス ト 献 立		608	340
15	14	海そうサラダ 餃子 みそ汁	牛乳 豆腐 サケ 油揚げ ワカメ 豚肉 味噌 海藻ミックス		
16	17	ケチャップソース1/2ケ ポイル野菜 ハンバーグ	牛乳 油揚げ かまぼこ 卵白 牛肉 鶏肉	人参 しいたけ しょうが 山菜ミックス 玉ねぎ ねぎ トマト キャベツ アスパラ	パン うどん パン粉 いちごジャム
17	16	ひじきのり1ケ おひたし 五目たまご焼き	牛乳 牛肉 卵 豚肉 カツオ節 ヒジキ海苔	人参 小松菜 さやいんげん ほうれん草 玉ねぎ しいたけ キャベツ	米 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 ごま
18		ゆずか和え 白み魚の なんばんづけ	牛乳 鶏肉 豆腐 ホキ 油揚げ	人参 ごぼう ねぎ 白菜 ほうれん草 玉ねぎ ゆず しめじ ピーマン 菊のり	米 油 こんにやく 里芋 砂糖
21	22	野菜サラダ エッグカツ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム 卵 大豆	人参 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり 大根	クランベリーパインパン 油 でん粉 パン粉 チョコレート ココア 小麦粉
22	21	玉ねぎドレッシング1/2ケ ポイル野菜 とり肉の もろこし焼き	牛乳 うずら卵 ベーコン 鶏肉	人参 パセリ コーン 白菜 玉ねぎ みかん キャベツ アスパラ トマト マッシュルーム	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 じゃが芋 玉ねぎドレッシング
23	24	ピーナッツ和え つくねぐし ビーフン	牛乳 豚肉 ちくわ 鶏肉 卵白	人参 しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ	パン 油 でん粉 ビーフン パン粉 砂糖 ピーナッツ
24	23	ポイル野菜 ヒジキの かきあげ	牛乳 サケ エビ 油揚げ 豆腐 味噌 ヒジキ 小煮干し 卵	人参 ねぎ ごぼう 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー	米 油 里芋 こんにやく 小麦粉 でん粉
25		ポイルキャベツ ミートオムレツ	牛乳 牛肉 卵白 鶏肉	人参 玉ねぎ トマト キャベツ グリーンピース	米 油 じゃが芋 小麦粉 かんきつドレッシング

※ 食材料等の都合により、献立・材料が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

ふゆ やす はや はや お あさ 冬休みも 早ね 早起き 朝ごはん!!

今年も残すところあとわずかとなりました。
日がくれるのが早くなり、朝と夜はグッと冷えこむようになりましたね。
さて、もうすぐみなさんが楽しみにしている冬休みが始まります!
冬休みにはクリスマスやお正月など、ごちそうを食べる機会が多くな
りますが、食べすぎには要注意!!
また、学校がお休みだからと言って、夜ふかししたり、朝ねぼうしたりと
いったことがないよう、早ね 早起き 朝ごはんを心がけ、元気に新年
をむかえましょう。



あけまして
おめでとう
ございます



2010

1がっの 学校給食献立予定表

大洲学校給食センター

日	曜	ざいりょうのしゅるいと体内ではたらき			エネルギー	加減量
		あかの食品	みどりの食品	きの食品	小学校(3・4年)	小学校(3・4年)
		血や肉や骨になる	体の調子を整え 病気を防ぐ	はたらく力や 体温となる	中学校	中学校
8	金	大根サラダ マグロカツ すまし汁	牛乳 豆腐 卵 かまぼこ ワカメ マグロ チリメン	人参 しめじ ねぎ キャベツ もやし 大根	米 油 パン粉 でん粉 ごま 柚子ドレッシング	702 338 830 370
11	火	ケチャップソース1/2杯 ポイル野菜 バーガー用 ハンバーグ 焼きそば	牛乳 豚肉 イカ 鶏肉 カツオ節	人参 玉ねぎ もやし キャベツ アスパラ トマト	パン 油 パン粉 中華麺	603 488 777 525
12	火	しそ和え うの花 コロッケ 白玉汁	牛乳 鶏肉 油揚げ おから かまぼこ ヒジキ	人参 白菜 ねぎ ごぼう しそ 玉ねぎ キャベツ もやし	米 油 白玉団子 パン粉 小麦粉 米粉 じゃが芋	662 324 807 346
13	水	大洲南中学 献立				
	木	海そうサラダ からあげ キャロット パン	牛乳 焼き豚 鶏肉 海藻ミックス	人参 もやし たけのこ みかん 白菜 ねぎ 大根 きゅうり	キャロットパン 油 春雨 でん粉 小麦粉 米粉 青じそドレッシング	670 325 877 359
14	木	ドレッシング1/2杯 ポイルキャベツ 五目 たまご焼き キーマ カレー	牛乳 豚肉 ひよこ豆 脱脂粉乳 卵	人参 玉ねぎ グリーンピース ほうれん草 しいたけ キャベツ	米 油 じゃが芋 小麦粉 玉ねぎドレッシング	708 301 869 318
15	金	アーモンド和え 肉ぎょうざ 幼小2杯、中3杯 ぶた汁	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ 鶏肉 卵白	人参 大根 ごぼう ねぎ キャベツ しいたけ にんにく もやし たけのこ	米 油 里芋 こんにゃく でん粉 ピーナッツ 小麦粉 アーモンド	646 322 841 354
18	火	ドレッシング1/2杯 ポイル野菜 ミートオムレツ スパゲティ ナポリタン	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉	人参 玉ねぎ トマト マッシュルーム キャベツ 小松菜	パン 油 でん粉 砂糖 スパゲッティ サウザンドドレッシング	657 320 856 357
19	火	おひたし 白み魚の レモンに すき焼き	牛乳 牛肉 厚揚げ ホキ カツオ節	人参 ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ レモン果汁 小松菜	米 油 砂糖 こんにゃく でん粉 ごま	655 381 812 424
20	水	ドレッシング1/2杯 ポイル野菜 さけチーズ フライ ワンタン スープ	牛乳 鶏肉 サケ 卵白 チーズ	人参 しいたけ ほうれん草 キャベツ しめじ	パン 油 ワンタン でん粉 小麦粉 パン粉 中華ドレッシング	675 365 802 395
21	水	ひじきサラダ ポイルウインナー 幼小2杯、中3杯 けんちん汁	牛乳 鶏肉 ヒジキ 油揚げ 豆腐 ウインナー	人参 ねぎ ごぼう きゅうり	米 里芋 こんにゃく 柚子カツオドレッシング	708 335 848 366
22	金	ごまドレッシング和え かぼちゃひき肉 フライ 魚そ めん汁	牛乳 豚肉 魚そうめん うずら卵	人参 もやし 白菜 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ ねぎ 小松菜	米 油 パン粉 もち麦 でん粉 小麦粉 ごまドレッシング	682 475 826 511

25	火	ドレッシング1/2杯 ポイル野菜 パン	牛乳 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳 豆腐 タラ	人参 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ ブロッコリー カリフラワー	パン 油 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉 柑橘ドレッシング	667 386 819 427
喜多小学 献立						
26	火	ピピンパ 野菜 肉 プリン わかめ スープ	牛乳 ワカメ 豆腐 牛肉 粉乳(プリン)	人参 えのき茸 しいたけ ねぎ にんにく もやし ほうれん草 キャベツ	米 油 ごま油 ごま 砂糖(プリン)	682 398 846 433
27	水	ドレッシング1/2杯 ポイルキャベツ ミンチカツ はだか麦 パン	牛乳 ウインナー 大豆 ひよこ豆 豚肉 鶏肉	人参 トマト 玉ねぎ キャベツ	はだか麦パン 油 じゃが芋 パン粉 でん粉 青じそドレッシング	704 325 837 355
28	水	きゅうりの おかか和え さんまの梅に かんとう に	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ うずら卵 サンマ カツオ節	人参 大根 梅干し きゅうり	米 砂糖 こんにゃく 里芋 でん粉	678 316 826 339
29	金	そくせきづけ 若どりのオープン 焼き いもたき	牛乳 コンブ 油揚げ 鶏肉 チリメン	人参 いんげん しいたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 こんにゃく 里芋 砂糖 じゃが芋 白玉団子 パン粉	656 335 817 366

※ 食材料等の都合により、献立・材料が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

1月24日から30日は全国学校給食週間です

学校給食を見直してみよう

栄養満点でおいしい給食が食べられるようになるには、さまざまな歴史がありました。そのことを知って、給食の大切さをもう一度考えてみましょう。

給食の歴史

明治 22年

山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりといわれています。その後、大正時代にかけて一部の地域で給食が広まっていきました。

昭和 21年

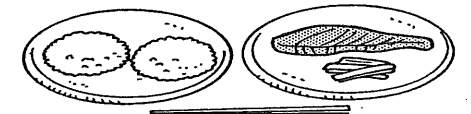
12月24日策定・神奈川・千葉で試験的開始されました。この日を記念して(12月24日からでは冬休みにあつてしまうため)1月24日から1週間を「全国学校給食週間」と制定しました。

昭和 22年

食糧難の時代、全国都市の児童約300万人に、アメリカの民間団体の援助により、ミルク給食などの学校給食が実施されました。

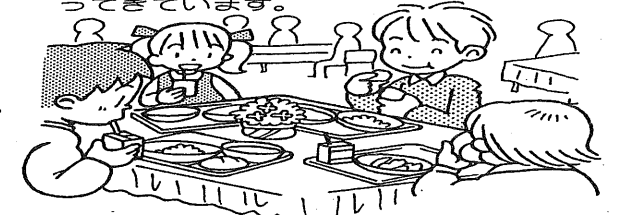
昭和 27年

4月、完全給食が全国すべての小学校を対象に実施されるようになりました。



現在

栄養バランスがとれたおいしい給食が食べられます。時には、バイキング給食や郷土給食が登場し、きれいなランチルームなどで食事をすることも多くなっています。





2010 2がっの 学校給食献立予定表

大洲学校給食センター

日	曜	ざいりょうのしゅるいと体内でのほたらき			エビ	カニ
		あかの食品	みどりの食品	きの食品	小学校 (3・4年)	小学校 (3・4年)
		血や肉や骨になる	体の調子を整え 病気を防ぐ	はたらく力や 体温となる	中学校	中学校
1	2	ポイル野菜 エッグカツ	牛乳 ハム 豚肉 脱脂粉乳 鶏肉 生クリーム 卵	人参 南瓜 パセリ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ	パン 油 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉	6 4 7 3 4 3
2	1	ゆかり和え つくねぐし	牛乳 カツオ ちくわ 豆腐 鶏肉	人参 しょうが しそ ごぼう 枝豆 玉ねぎ キャベツ もやし	米 油 でん粉 こんにやく 砂糖 パン粉	7 2 0 3 0 6
3	4	ポイル野菜 肉ぎょうざ	牛乳 焼き豚 卵 鶏肉 豚肉 大豆(節分豆)	人参 玉ねぎ にら キャベツ にんにく	パン 油 じゃが芋 でん粉 小麦粉	6 6 6 3 6 3
4	3	すのもの イワシの おかか煮	牛乳 牛肉 イワシ カツオ節 ワカメ シラス干し	人参 しいたけ 玉ねぎ ねぎ キャベツ	米 油 こんにやく 砂糖	6 3 3 3 2 4
5		ゆずか和え ビーフ コロック	牛乳 大豆 コンブ 鶏肉 牛肉 卵白	人参 グリンピース 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 しめじ ゆず 菊のり	米 油 こんにやく 餅麦 砂糖 でん粉 じゃが芋 小麦粉 パン粉	7 3 7 3 2 9
8	9	久米小学校 リクエスト 献立				
9	8	ポイル野菜 ハンバーグ	牛乳 豚肉 生クリーム 鶏肉	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ ブロッコリー マッシュルーム トマト	パン 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	6 8 8 5 0 7
10	11	ごま和え かきあげ	牛乳 天ぷら かまぼこ 卵 ワカメ ハム	人参 玉ねぎ もやし いんげん とうもろこし ねぎ 小松菜 キャベツ	パン 油 うどん 小麦粉 さつま芋 ごま	6 5 5 3 7 2
11	10	ポイル野菜 サワラの さいぎょう焼き	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 サワラ	人参 白菜 玉ねぎ ねぎ キャベツ	米 パン粉 砂糖	6 0 0 2 9 0
12		ポイル野菜 トンカツ	牛乳 コンブ 牛肉 豚肉 厚揚げ	人参 コーン さやいんげん キャベツ	米 油 砂糖 こんにやく でん粉 パン粉	7 1 3 3 8 4
15	16	ポイル野菜 チーズ入り ソーセージフライ	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 チーズ	人参 にんにく キャベツ グリンピース トマト 玉ねぎ マッシュルーム	パン 油 スパゲッティ パン粉 小麦粉	7 5 3 4 9 5
16	15	ピリから和え 子もちししゃも	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 シシャモ クラゲ	人参 玉ねぎ 枝豆 もやし きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 ごま油	6 4 8 4 7 4

17	18	かんきつドレッシング1/2杯 ポイル花野菜 春巻き	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 しょうが ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ カリフラワー たけのこ しいたけ トマト	パン 油 でん粉 じゃが芋 砂糖 春雨 小麦粉 柑橘ドレッシング	6 5 0 3 1 5
18	17	三善小学校 リクエスト 献立				
18	17	マヨネーズ1/2杯 マカロニサラダ からあげ 幼小2杯、中3杯	牛乳 牛肉 脱脂粉乳 鶏肉	人参 玉ねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	パン 油 じゃが芋 小麦粉 でん粉 米粉 マカロニ マヨネーズ	7 6 5 2 8 2
19		ピーナッツ和え エビカツ	牛乳 豚肉 油揚げ エビ タラ	人参 しそ 白菜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし	米 油 すいとん パン粉 砂糖 ピーナッツ	6 5 4 3 1 6
22	23	グリーンサラダ オムレツ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム 卵	人参 かぶ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり ブロッコリー	黒糖パン 油 じゃが芋 小麦粉 でん粉 砂糖 イタリアンドレッシング	6 3 3 3 5 2
23	22	ポイル野菜 ささ身とキャベツ のいため煮	牛乳 豆腐 油揚げ 味噌 鶏肉	人参 小松菜 たけのこ さやいんげん しょうが キャベツ	米 油 里芋 でん粉 砂糖 カシューナッツ	6 3 1 3 4 3
24	25	野菜サラダ シーフード グラタン	牛乳 大豆 金時豆 豚肉 ホキ チーズ	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム トマト キャベツ パセリ カリフラワー	パン 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター コールスロー ドレッシング	6 8 0 3 6 1
25	24	ポイル野菜 ささ身チーズ フライ	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 卵 天ぷら チーズ	人参 玉ねぎ きぬさや キャベツ 小松菜	米 油 こんにやく ごま 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 青じそドレッシング	6 6 5 3 9 1
26		ごま和え 野菜のみ カレーつつみあげ	牛乳 サケ 豆腐 油揚げ 味噌 ソーセージ 牛肉	人参 もやし 玉ねぎ トマト ねぎ ほうれん草	米 油 じゃが芋 こんにやく 里芋 パン粉 ごま	6 4 9 3 3 6

※ 食材料等の都合により、献立・材料が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

2月3日は節分

節分は立春の前日の白をい、病気やけがなどの「悪い鬼」を追い出すために「まめまき」をします。まく豆は大豆です。大豆は「畑の肉」といわれるほど、栄養のある食べ物です。たんばく質が多く、またカルシウムも含まれています。

みんな大豆の仲間だよ!

大豆や大豆製品を食べて

からだの鬼を追い出そう!



2009

3がつの 学校給食献立予定表

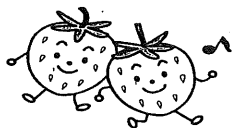
大洲学校給食センター

日	曜	ざいりょうのしゅるいと体内でのほたらき			エネルギー 小学校(3・4年)	加減量 小学校(3・4年)
		あかの食品	みどりの食品	きの食品		
		血や肉や骨になる	体の調子を整え 病気を防ぐ	はたらく力や 体温となる	中学校	中学校
2	3	ミニソ-ス1/2枚 ポイルキャベツ 野菜たっぷり お好み焼き デザートパン	豆いり2枚 人参 青梗菜 玉ねぎ ねぎ キャベツ 紅生姜	パン デーツ 砂糖 小麦粉 でん粉 じゃが芋 パン粉 豆いり(米・ピーナッツ)	740	373
(月)	(火)				873	407
3	2	カレー和え サクチーズフライ ゆかりご飯	人参 しめじ もやし キャベツ 赤しそ ねぎ	米 油 パン粉 でん粉 小麦粉	650	361
(火)	(月)				752	378
4	5	ポイル野菜 角切りのポテトの チキンハンバーグ パン	人参 キャベツ 玉ねぎ しいたけ たけのこ トマト	パン 油 ビーフン ごま油 じゃが芋 パン粉 でん粉	644	365
(水)	(水)				802	396
5	4	ごま和え 手まきベーコン たまご焼き	人参 キャベツ もやし 玉ねぎ しいたけ たけのこ さやいんげん	米 油 ごま パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	665	303
(木)	(水)				784	315
6		ポイル野菜 白身魚の南蛮揚げ 白ご飯	人参 白菜 ねぎ 玉ねぎ ビーマン キャベツ 小松菜	米 油 すいとん 砂糖 でん粉	663	326
(金)					787	344
9	10	ミニソ-ス1/2枚 ポイルキャベツ かぼちゃひき肉 フライ	人参 ねぎ 南瓜 玉ねぎ キャベツ	パン 油 うどん パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	651	377
(月)	(火)				801	421
10	9	大洲幼稚園リクエスト献立				
(火)	(月)	ポイル野菜 エビフライ	人参 キャベツ 玉ねぎ グリンピース アスパラ にんにく	米 油 米粉 でん粉 雑穀米 パン粉 小麦粉 じゃが芋	703	298
					824	309
11	12	ポイル野菜 スコッチエッグ パン	人参 キャベツ コーン 玉ねぎ ブロッコリー トマト	パン 油 砂糖 パン粉 じゃが芋	676	324
(水)	(水)				800	349
12	11	香さめサラダ イカ天	人参 こんにゃく ごぼう きゅうり キャベツ ねぎ	米 油 里芋 ごま油 春さめ 砂糖 小麦粉	694	299
(木)	(水)				838	314
13		ゆかり和え うの花コロッケ	人参 さやいんげん れんこん ごぼう もやし しいたけ キャベツ 赤しそ	米 油 餅麦 ごま 小麦粉 パン粉 でん粉	648	364
(金)					788	373
16	17	ポイル野菜 バーガー用 ハンバーグ	人参 コーン 玉ねぎ キャベツ グリンピース ブロッコリー トマト	パン 油 じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉	677	332
(月)	(火)				805	358
17	16	おひたし ぶた肉のみそいため	人参 ねぎ 白菜 玉ねぎ しいたけ キャベツ 小松菜	米 油 ごま 砂糖 ごま油	680	376
(火)	(月)				835	419

18	19	ポイル野菜 しそギョーザ 小型パン	人参 グリンピース しいたけ 玉ねぎ トマト キャベツ たら 青しそ アスパラ にんにく ねぎ	牛乳 人参 牛乳 豚肉	パン 油 スパゲティ 砂糖 小麦粉 ごま油	674	312
(水)	(水)					896	348
19	18	ひじきサラダ さんま梅煮	人参 きゅうり こんにゃく ゆず 大根 梅肉	牛乳 鶏肉 厚あげ うずら卵 昆布 サンマ 竹輪 ヒジキ がんもどき	米 里芋 砂糖 でん粉	692	447
(水)	(水)					805	470
23	24	ポイル野菜 とり肉のマリアナ ソース煮	人参 コーン しいたけ さやいんげん ほうれん草 キャベツ きゅうり 玉ねぎ トマト	牛乳 カニ 卵 鶏肉 カニかまぼこ	パン 油 じゃが芋 砂糖 でん粉	640	352
(月)	(火)					784	385
24	23	きゅうりの おかか和え エビチーズフライ	人参 ごぼう きゅうり さやいんげん	牛乳 厚あげ 竹輪 鶏肉 チーズ エビ かつお節	米 油 砂糖 パン粉 でん粉	669	392
(火)	(月)					866	441
24		ポイル野菜 そく席づけ トンカツ	人参 小松菜 しめじ キャベツ きゅうり	牛乳 豆腐 油あげ みそ 昆布 豚肉 卵白 小女子佃煮 大豆粉 (中学のみ)	米 油 里芋 パン粉 でん粉 小麦粉	679	329
(火)						808	396

※ 食材料等の都合により、献立・材料が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

3月は学校のしめくくりの月です。この1年間、学校生活は目標
どおりできましたか？新しい学年、生活に向けて1年間を反省して
みましょう。



1年間の食生活をチェックしよう

朝ご飯をかみかみ食べた。	3食決まった時間に食べた。	寝る前1~2時間ぐらいは 食べなかった。
朝、食欲があった。	魚類をよく食べた。	乳製品をよく食べた。
緑黄色野菜をよく食べた。	豆・豆製品をよく食べた。	主食をかみかみ食べた。
家族で食事をする事が多かった。	あてはまる項目が 多いほど、あなた の食生活はOK!	