

# 2010 4 月の 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
9	金	牛乳 卵 鶏肉 豚肉	人参 玉ねぎ えのき茸 ほうれん草 かぼちゃ キャベツ もやし	米 油 でん粉 パン粉 小麦粉 ごま	6 5 1	4 0 8
12	火	牛乳 鶏肉 生クリーム ベーコン 卵 モズク	人参 玉ねぎ マッシュルーム たけのこ パセリ しいたけ きゅうり	パン 油 小麦粉 スパゲッティ でん粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	6 5 1	3 1 8
13	火	牛乳 厚揚げ ちくわ 鶏肉 シシヤモ	人参 キャベツ さやいんげん ごぼう アスパラ	米 砂糖 ごまドレッシング	6 7 4	5 1 8
14	水	牛乳 ハム 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ 卵白	人参 玉ねぎ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり ブロッコリー	パン 油 小麦粉 じゃが芋 小麦粉 でん粉 イタリアンドレッシング	7 0 7	3 7 0
15	水	牛乳 豚肉 エビ イカ 鶏肉 卵 豆腐	人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ しいたけ しょうが たけのこ ごぼう きぬさや	米 でん粉 パン粉 ごま やまいも 柚子カツオドレッシング	6 5 7	3 1 9
16	金	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 卵白 ホッケ タチウオ アジ	人参 大根 たけのこ ごぼう れんこん コーン かんぴょう しいたけ 菜の花 キャベツ ねぎ	米 油 里芋 こんにやく パン粉 でん粉 ごま	6 1 8	3 8 5
19	火	牛乳 大豆 ひよこ豆 金時豆 豚肉 チーズ	人参 玉ねぎ トマト かぼちゃ マッシュルーム パセリ キャベツ ブロッコリー	みかんパン 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 マーガリン でん粉 マカロニ 玉ねぎドレッシング	7 1 2	3 7 2
20	火	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ ちくわ 青のり 粉チーズ カツオ節	人参 キャベツ さやいんげん しいたけ ほうれん草	米 油 ごま こんにやく 里芋 白玉団子 砂糖 小麦粉	6 6 6	3 4 9
21	水	牛乳 豚肉 イカ カツオ節 ベーコン ウインナー	人参 もやし 玉ねぎ キャベツ	パン 油 中華麺 青じそドレッシング	6 4 3	3 0 8
22	水	牛乳 牛肉 脱脂粉乳 鶏肉 カツオ節	人参 玉ねぎ グリーンピース きゅうり	米 油 じゃが芋 小麦粉 でん粉 米粉	7 0 8	2 8 0
23	金	牛乳 ワカメ かまぼこ 豆腐 鶏肉 豚肉 卵白	人参 たけのこ きゅうり ねぎ キャベツ ごぼう しいたけ にんにく	米 油 砂糖 小麦粉 でん粉 マヨネーズ	6 4 2	3 1 7
26	火	牛乳 牛肉 チーズ 粉乳 卵	人参 にんにく ねぎ キャベツ もやし しいたけ 玉ねぎ ごぼう かぼちゃ	パン 油 うどん 砂糖 アーモンド じゃが芋 チョコクリーム 米粉 パン粉 ピーナッツ	6 3 7	3 2 9

27	火	かんきつドレッシング1/2杯 ポイル野菜 もち麦ご飯 大豆のいそに	牛乳 大豆 ひじき 鶏肉 ちくわ イワシ	人参 アスパラ さやいんげん 梅干し キャベツ	米 こんにやく 砂糖 でん粉 もち麦 柑橘ドレッシング	6 6 1	5 2 5
28	水	クチャップソース1/2杯 ポイルキャベツ スコッチエッグ パン	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ パセリ トマト キャベツ	パン じゃが芋 パン粉	6 8 9	3 4 9
29	水	ごま和え 春まき 肉じゃが	牛乳 牛肉 豚肉 ヒジキ	人参 玉ねぎ ねぎ さやいんげん ほうれん草 もやし キャベツ しょうが	米 油 じゃが芋 こんにやく ごま 砂糖 小麦粉 春雨 でん粉	6 3 7	3 1 0
30	金	ビーンズサラダ ローズカツ ハヤシ シチュー	牛乳 牛肉 豚肉 ひよこ豆 緑豆 金時豆	人参 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん きゅうり ブロッコリー キャベツ	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	6 7 9	2 7 4
						8 1 8	2 8 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。

ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。

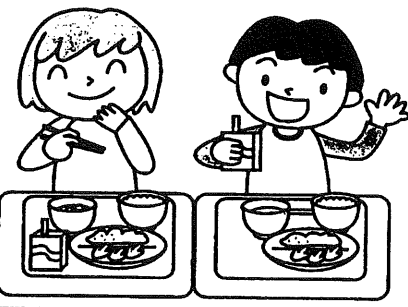


ご入学、ご進級おめでとうございます。学校生活の新しいスタートの月です。色とりどりの花が咲き、あちらこちらで春を感じますね。

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
飯	平小	大成小	南久米小	三善小	大洲北中
校	久米小・幼	新谷小	蔵川小	栗津小	新谷中
	平野小・幼・中	肱東中	柳沢小	上須戒小	大洲東中
			センター		



2010

# 5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			エ初キ	加シム		
		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)		
5	6	かんきつドレッシング1/2杯 ポイルキャベツ いろいろ野菜の 豆腐ハンバーグ 小型パン	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 鶏肉	人参 玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム トマト キャベツ かぼちゃ しょうが	パン 油 砂糖 スパゲッティ パン粉 でん粉 柑橘ドレッシング	6 9 6	3 2 1	
6	5	すのもの 春まき 白ご飯	牛乳 高野豆腐 鶏肉 豚肉 ヒジキ ワカメ チリメン	人参 玉ねぎ きゅうり グリーンピース ねぎ キャベツ しょうが	米 油 砂糖 小麦粉 春雨 でん粉	6 8 2	3 9 3	
7		こんぶサラダ えびフライ 幼小1、中2	牛乳 鶏肉 卵 エビ コンブ	人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ 大根 きゅうり	米 油 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 春雨 でん粉	6 0 9	2 9 4	
10	11	ドレッシング和え たれつき ハンバーグ パン	牛乳 大豆 ウインナー ひよこ豆 鶏肉 豚肉	人参 玉ねぎ トマト ブロッコリー しょうが カリフラワー にんにく キャベツ	パン じゃが芋 パン粉 柚子カツオ ドレッシング	6 2 3	3 2 8	
11	10	和風ごまドレッシング1/2杯 ポイルキャベツ マグロカツ 白ご飯	牛乳 豆腐 かまぼこ 卵白 ワカメ マグロ	人参 しめじ ねぎ キャベツ	米 油 パン粉 青じそドレッシング	6 8 3	2 9 9	
12	13	和風ごまドレッシング1/2杯 ポイル野菜 牛肉コロッケ 小型パン	牛乳 天ぷら かまぼこ 卵 油揚げ 牛肉	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ アスパラ	パン 油 うどん でん粉 小麦粉 じゃが芋 パン粉 砂糖 和風ごまドレッシング	6 4 8	3 7 6	
13	12	ごま和え さばのみそに もち麦ご飯	牛乳 豚肉 油揚げ サバ	人参 たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ もやし ほうれん草	米 もち麦 でん粉 ごま	6 4 8	3 1 2	
14		そくせきづけ つくねぐし 幼1、小2、 中3	牛乳 牛肉 コンブ 鶏肉 チリメン 卵白	人参 きゅうり 玉ねぎ さやいんげん ごぼう しょうが キャベツ	米 油 砂糖 こんにやく ごま パン粉 でん粉	6 2 0	4 8 3	
17	18	サウザンドレッシング1/2杯 ポイル野菜 かぼちゃアンサンブル エッグ パン	牛乳 豚肉 ちくわ エビ 鶏肉	人参 キャベツ 玉ねぎ アスパラ かぼちゃ しいたけ たけのこ	パン 油 でん粉 ピーフン ごま油 サウザンドレッシング	6 7 9	3 3 4	
18	17	パンパンジー サラダ ピース ご飯	牛乳 牛肉 豚肉 サケ	人参 かぼちゃ 玉ねぎ さやいんげん コーン キャベツ グリンピース	米 油 じゃが芋 砂糖 パンパンジー ドレッシング	6 6 5	2 7 7	
19	20	ポイルキャベツ とり肉のマリアナ ソースに 中か スープ	牛乳 焼き豚 カニ ささみ 卵 レバー	人参 たけのこ キャベツ もやし ほうれん草 トマト さやいんげん しいたけ	米粉パン 油 でん粉 砂糖	6 3 5	2 9 6	
20	19	きゅうりの おかか和え えびカツ 白ご飯	牛乳 豚肉 エビ 魚肉すり身 味噌 カツオ節	人参 枝豆 玉ねぎ きゅうり	米 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	6 9 6	4 0 9	
21		平野小学校 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 幼小2、中3	牛乳 カニ 卵 鶏肉 油揚げ	人参 玉ねぎ 白菜 しいたけ ごぼう たけのこ きゅうり	米 油 でん粉 米粉 小麦粉 こんにやく じゃが芋 マヨネーズ	6 7 3	2 8 7	
						8 7 4	3 0 6	

24	25	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 丸パン	牛乳 ハム 鶏肉 牛肉 卵白 豚肉	人参 玉ねぎ もやし パセリ トマト キャベツ ポンジューズ ほうれん草	パン じゃが芋 パン粉	7 1 5	3 2 6	
						8 4 2	3 5 4	
25	24	しそ味 きゅうり イカの さらさあげ 白ご飯	牛乳 鶏肉 厚揚げ 卵 ちくわ イカ	人参 大根 しょうが きゅうり しそ	米 油 里芋 こんにやく 砂糖 でん粉	6 3 5	3 0 8	
						8 1 1	3 3 3	
26	27	田 処 小 学 校 リ ク エ ス ト 献 立						
		グリーンサラダ とんかつ パン	牛乳 ハム 生クリーム 脱脂粉乳 豚肉	人参 グリンピース 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー	パン 油 じゃが芋 小麦粉 でん粉 パン粉 イタリアンドレッシング	7 4 5	3 4 6	
						8 9 5	3 8 3	
27	26	玉ねぎドレッシング1/2杯 ポイルキャベツ ウインナー 白ご飯	牛乳 卵 油揚げ ウインナー	人参 ごぼう 切り干し大根 枝豆 キャベツ	米 油 砂糖 玉ねぎドレッシング	6 6 1	3 3 4	
						8 6 6	3 6 7	
28		レモンず和え きびなご からあげ 白ご飯	牛乳 コンブ 牛肉 厚揚げ キビナゴ	人参 キャベツ さやいんげん レモン果汁	米 油 こんにやく 砂糖 でん粉	5 9 3	4 1 8	
						7 7 0	4 8 3	
31	6	ケチャップソース1/2杯 ポイルキャベツ スコッチエッグ パン	牛乳 大豆 豚肉 卵 牛肉 鶏肉	人参 グリンピース 玉ねぎ キャベツ にんにく トマト	パン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	7 2 6	3 4 2	
						8 7 8	3 7 5	
6	31	海そうサラダ お豆とかぼちゃ コロッケ 白ご飯	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 金時豆 大豆 黒豆 ヒジキ 手亡豆	人参 大根 ごぼう ねぎ かぼちゃ きゅうり	米 油 里芋 こんにやく パン粉 小麦粉 青じそドレッシング	6 7 2	3 3 0	
						8 0 9	3 5 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。

## できていますか？ 食事のマナー

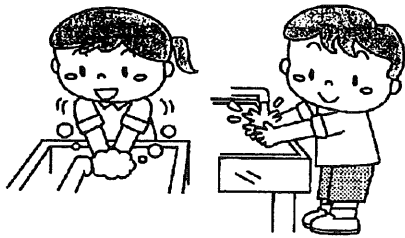


食事のマナーは、いっしょに食たくを囲む人に不快な思をさせないためのものです。

あなたはいくつできていますか？ チェックしてみてください。

<input type="checkbox"/> 食べ物の、はしなどを口に入れ たまま話さない。	<input type="checkbox"/> みんなと同じくらのペースで食べる。	<input type="checkbox"/> 食事中は立ち歩かない。
<input type="checkbox"/> カチャカチャと食器の音を立てない。	<input type="checkbox"/> ご飯(パン)・牛にゆう・おかずを交ごに食べる。	<input type="checkbox"/> 和食の配せなができていない。
<input type="checkbox"/> 食器やはしは正しい持ち方で食べる。	<input type="checkbox"/> ご飯ひとつぶまで残さずに食べる。	<input type="checkbox"/> 良いせいで食べる(ひじをつかない)。
<input type="checkbox"/> 楽しい話、うれしい話をグループ内で聞こえくらの声で話す。		

流水で  
手を洗おう  
よくすすごう



2010

# 6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のはたらき			エネギ	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	
5/31	1	ケチャップソース1/2杯 ポイルキャベツ スコッチエッグ カレー味 ビーンズ	牛乳 大豆 豚肉 卵 牛肉 鶏肉	人参 グリンピース 玉ねぎ キャベツ にんにく トマト	パン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	726 878	342 375
1	5/31	海そうサラダ お豆とかぼちゃの コロック ふた汁	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 金時豆 大豆 黒豆 ヒジキ 手亡豆	人参 大根 ごぼう キャベツ かぼちゃ きゅうり ねぎ	米 油 里芋 こんにやく パン粉 小麦粉 青じそドレッシング	672 809	330 356
2	3	チョコクリーム1杯 ポイルやさい 肉団子のレモン煮 幼小2、小5、中6	牛乳 かまぼこ 豚肉 大豆	人参 しいたけ ごぼう 玉ねぎ レモン果汁 キャベツ アスパラ	パン 油 うどん ハン粉 でん粉 砂糖 チョコクリーム	669 834	323 355
3	2	きゅうりの おおか和え サンマの うめ煮 里いもの そばろ煮	牛乳 鶏肉 牛肉 サンマ カツオ節	人参 しいたけ 梅肉 さやいんげん 玉ねぎ きゅうり	米 里芋 砂糖	710 869	298 313
4	4	まんてんいわしっこ おひたし かきあげ おや子 汁	牛乳 鶏肉 カニ 卵 カタクチイワシ ハム カツオ節	人参 玉ねぎ さやいんげん コーン 小松菜 キャベツ	米 油 じゃが芋 でん粉 小麦粉 さつま芋 ごま	685 873	383 417
7	8	ポイルやさい ウインナー ベーコンまき 五目 ビーフ	牛乳 豚肉 ちくわ ベーコン エビ ウインナー	人参 キャベツ 玉ねぎ しいたけ たけのこ きゅうり	パン 油 ビーフ ごま油	655 833	306 342
8	7	マヨネーズ1/2杯 ポテトサラダ からあげ 幼小2、中3	牛乳 カニ 卵 鶏肉 油揚げ	人参 玉ねぎ しいたけ たけのこ 白菜 さやいんげん コーン ごぼう	米 油 でん粉 こんにやく 米粉 マヨネーズ 小麦粉 じゃが芋	673 874	287 306
9	10	かんきつドレッシング1/2杯 ポイルキャベツ オムレツ スパゲッ ティ	牛乳 豚肉 卵	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	パン 油 砂糖 スパゲッティ 柑橘ドレッシング	637 820	315 349
<b>大洲南中学校 リクエスト献立</b>							
10	9	ナムル ぎょうざ 幼2、小3、中4	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 鶏肉 卵白	人参 もやし ほうれん草 キャベツ にんにく 玉ねぎ グリンピース	米 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ごま でん粉 ごま油	685 892	316 346
11	11	ゆかり和え 豆腐ナゲット 幼小2、中3	牛乳 ヒジキ 鶏肉 魚肉すり身 卵白 ちくわ 豆腐	人参 もやし しそ 玉ねぎ キャベツ さやいんげん	米 油 こんにやく 砂糖	648 853	344 382
14	15	ポイルキャベツ にこみ ハンバーグ クリーム シチュー	牛乳 鶏肉 牛肉 豚肉 生クリーム 脱脂粉乳	人参 トマト りんご パセリ キャベツ 玉ねぎ コーン	クランベリーパインパン 油 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	691 873	403 459
15	14	ずのもの エビしゅうまい 幼小2、中3	牛乳 厚揚げ エビ ちくわ 鶏肉 タラ チリメン ワカメ	人参 さやいんげん ごぼう キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米 油 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	665 868	407 464
<b>三善小学校 リクエスト献立</b>							
16	17	ケチャップソース1/2杯 ポイルキャベツ バーガー用 ハンバーグ フルーツ ポンチ	牛乳 鶏肉 牛肉 豚肉 卵白	人参 スイカ 黄桃 みかん パインアップル キャベツ トマト	パン 油 ナタデココ 杏仁寒天 ゼリー パン粉 乳酸菌飲料	713 901	319 350

17	16	ドレッシング和え サワラの さいぎょうやき こんにやく のおかか	牛乳 豚肉 厚揚げ サワラ カツオ節 味噌	人参 れんこん たけのこ キャベツ アスパラ コーン	米 油 砂糖 こんにやく 青じそドレッシング	648 796	334 363
18	18	ビーンズサラダ とり肉の チリソースかけ 赤だし	牛乳 豆腐 鶏肉 ワカメ 卵白 赤味噌 金時豆	人参 しめじ 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり ねぎ キャベツ トマト	米 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 パン粉	669 818	316 342
21	22	ごまドレッシング1/2杯 ポイルやさい うの花コロック じゃがいも のカレー煮	牛乳 牛肉 おから ヒジキ	人参 キャベツ さやいんげん ポンジュース ごぼう 玉ねぎ 小松菜	パン 油 じゃが芋 こんにやく パン粉 小麦粉 米粉 ごまドレッシング	734 874	373 410
22	21	きゅうりの すのものを 子もちシシャモ 幼小2、中3	牛乳 豚肉 うずら卵 エビ イカ チリメン ワカメ シシャモ	人参 キャベツ 玉ねぎ しいたけ たけのこ きゅうり きぬさや	米 油 でん粉 砂糖	647 841	463 562
23	24	マヨネーズ1/2杯 ポイルキャベツ バーガー用 白身魚フライ 和風 ミネスト ローネ	牛乳 ウインナー ホキ	人参 キャベツ コーン 玉ねぎ	パン 油 パン粉 じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ	705 842	319 347
24	23	パンパンジー サラダ 五目たまごやき マーボ 豆腐	牛乳 豆腐 牛肉 鶏肉 豚肉 卵 モズク 赤味噌	人参 玉ねぎ しいたけ コーン たけのこ ねぎ しょうが キャベツ	米 油 砂糖 ごま でん粉	645 805	367 404
25	25	ごま和え サクチーフライ けんちん 汁	牛乳 鶏肉 油揚げ サケ チーズ 卵白	人参 ごぼう ねぎ キャベツ もやし	米 油 こんにやく 里芋 でん粉 ごま パン粉 小麦粉	682 824	359 385
28	29	コールスロー サラダ グラタン 糸コンの たまごとし	牛乳 牛肉 豚肉 天ぷら 卵 チーズ	人参 玉ねぎ きぬさや かぼちゃ きゅうり	裸麦粉パン こんにやく マカロニ ごま 小麦粉 砂糖 マーガリン じゃが芋 コールスロードレッシング	659 793	435 489
29	28	ポイルやさい エビフライ 幼小1、中2	牛乳 牛肉 エビ 卵白	人参 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ さやいんげん ブロッコリー	米 油 小麦粉 でん粉 パン粉 タルタルソース	608 823	268 288
30	7/1	ポイル花やさい しそぎょうざ 幼小2、中3	牛乳 豚肉 イカ カツオ節 鶏肉 卵白	人参 玉ねぎ ピーマン しそ もやし しいたけ ブロッコリー キャベツ にら カリフラワー	パン 油 中華麺 でん粉 小麦粉	610 837	320 362
7/1	30	ピーナッツ和え 魚のなんばんづけ 白玉汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ かまぼこ	人参 白菜 ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし ピーマン	米 油 でん粉 白玉団子 砂糖 ピーナッツ	648 802	299 318

※ 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。



### 大洲市食育イベントのご案内

「大人も子供も 来て！見て！笑って！楽しく食育を学ぼうや〜！！」  
 ★とき 平成22年6月19日(土) 13:30~16:00(13:00 開場)  
 ★ところ 大洲市総合福祉センター 多目的ホール(4階)  
 ★プログラム 食育体操(みんなで体操！)  
 (予定) 四国・松山「芝居屋」"早ね早おき朝ごはん みかん太郎"  
 楽しい食育サイコロゲーム等(各種展示・催し物もあります。)

○主催：大洲市・大洲市食育推進会議 ○問い合わせ先：大洲市保健センター(食育担当) 電話 23-0310



# 2010 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			エナジー	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
6/30	(木)	ポンプ1/2枚 ポイル花やさい しそぎょうざ 小型パン	人参 玉ねぎ ピーマン しそ やし しいたけ ブロッコリー キャベツ	パン 油 中華麺 でん粉 小麦粉	610	320
1/6	(木)	ピーナッツ和え 魚のなんぼんづけ 白玉汁	人参 白菜 ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし ピーマン	米 油 でん粉 白玉団子 砂糖 ピーナッツ	648	299
2	(金)	グリーンサラダ トンカツ	人参 玉ねぎ なす キャベツ ピーマン ブロッコリー きゅうり	米 油 でん粉 パン粉 小麦粉 じゃが芋 イタリアンドレッシング	729	287
5/6	(火)	ソース1/2枚 ポイルキャベツ じゃこカツ 小型パン	人参 ねぎ キャベツ 山菜ミックス 玉ねぎ ポンジュース	パン 油 うどん パン粉 でん粉	574	372
6/5	(火)	こんぶサラダ 牛肉コロッケ もちむぎご飯	人参 玉ねぎ 大根 ごぼう きゅうり れんこん たけのこ さやいんげん	米 油 もち麦 小麦粉 こんにやく じゃが芋 青じそドレッシング パン粉 でん粉 砂糖	708	311
7/8	(木)	ポイルキャベツ わかどりの オープンやき パン	人参 玉ねぎ コーン グリーンピース キャベツ トマト アスパラ パセリ	パン 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	666	358
8/7	(木)	七タゼリー 香さめサラダ イカのたぷら とりご飯	人参 ねぎ ごぼう にら しいたけ しょうが キャベツ おくら きゅうり	米 油 小麦粉 砂糖 そうめん 山芋 春雨 七タゼリー ごま油 パンパンジードレッシング	705	274
<b>菅田小学校リクエスト献立</b>						
9	(金)	きゅうりの おかか和え かぼちゃひき肉 フライ	人参 大根 ごぼう ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり	米 油 里芋 こんにやく でん粉 パン粉 小麦粉	661	421
12/13	(火)	ゆずカツオドレッシング1/2枚 ポイルキャベツ いりどりやさいの 豆腐ハンバーグ	人参 にんにく しょうが グリーンピース 玉ねぎ マッシュルーム トマト 枝豆 キャベツ かぼちゃ	パン 油 スパゲッティ パン粉 でん粉 ゆずカツオドレッシング	673	325
13/12	(火)	こま和え サバのたつたあげ わかめご飯	人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ もやし	米 油 じゃが芋 砂糖 こんにやく でん粉 ごま 小麦粉	688	325
<b>平野中学校リクエスト献立</b>						
14/15	(木)	むらさきいもチップス 海そうサラダ からあげ 小型パン 幼小2枚、中3枚	人参 スイカ みかん きゅうり 黄桃 パイン キャベツ	パン 油 白玉団子 でん粉 ゼリー パン粉 米粉 乳酸菌飲料 ナタデココ 青じそドレッシング むらさきいもチップス	656	325
					892	363

15/14	(木)	のりつくだに ポイルやさい チーズオムレツ すふた 白ご飯	牛乳 豚肉 チーズ アオサ のりつくだに	人参 しょうが 玉ねぎ トマト ピーマン きゅうり レモン果汁 キャベツ たけのこ しいたけ	米 砂糖 じゃが芋 でん粉	642	331
16	(金)	マーヨネーズ1枚 手まきのり ポイルキャベツ そばろ みそ汁 白ご飯	牛乳 豆腐 味噌 油揚げ 白身魚 手巻きのり	人参 しめじ 小松菜 キャベツ	米 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	641	343
20	(火)	きゅうりの すのもの ちくわのカレーあげ 幼小2枚、中3枚	牛乳 牛肉 ちくわ 卵 ワカメ 粉チーズ チリメン	人参 京ねぎ 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 油 こんにやく 砂糖 小麦粉	624	353
					803	391	

\* 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。

## 水分補給は早めにこまめに!

### 効果的な水分補給のタイミング

子どもは遊びに夢中になると「のどの渇き」に気づくのが遅れ、危険なサインを見逃しがちです。「のどが渇いた」と感じたときは、もう脱水症状が始まっているのです。のどの渇きを感じる前に、時間を決めて水分補給をするよう子どもに声かけしましょう。

●朝起きたらまず、水分補給!

●外遊び・スポーツの後に、水分補給!

●お風呂の前後に、水分補給!

●トイレに行ったら、水分補給!

●夜寝る前に、水分補給!

水分補給をするときに、糖分の多いジュース類は水分吸収までに時間がかかり、よけいにのどが渇いたり、疲労感を招いてしまうことがあります。状況に応じて、適切な飲み物で水分を補給してあげてください。

### 普段の生活で水分補給を目的とするなら

水・お茶など、糖分・塩分を含まない飲料

### 激しい運動をするときの水分補給を目的とするなら

水・お茶など、糖分・塩分を含まない飲料、もしくは水で薄めたスポーツ飲料

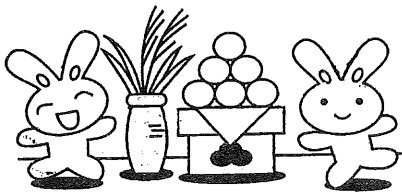
### ★牛乳は、脂質やたんぱく質を多く含むので、「水分補給」より「栄養補給」を目的として食事や間食と一緒にとるのがおすすめです。水代わりに牛乳をがぶ飲みするのは、あまり好ましくありません。

### ★食事の中でも水分補給を心掛けましょう。具だくさんの野菜スープやみそ汁などの汁物は、失われた水分と栄養素と一緒に補給できる優れたものです。

# 9がっの 学校給食献立予定表

大洲学校給食センター

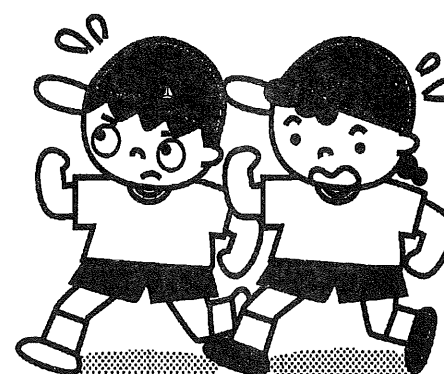
2010



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	
1	2	かんきつドレッシング1/2杯 ポイルキャベツ パン マクロカツ コンソメ スープ	牛乳 ハム マグロ 卵白	人参 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ	パン 油 じゃが芋 パン粉 柑橘ドレッシング	734	312
(休)	(休)				860	339	
2	1	しそ味 きゅうり 五目たまご焼き 白ごはん こんぶの いため煮	牛乳 コンブ 牛肉 厚揚げ 卵 豚肉	人参 さやいんげん 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ きゅうり しそ	米 油 こんにゃく 砂糖	656	392
(休)	(休)				802	438	
3		おひたし 白身魚の ごまみそダレ 白ごはん かんとう 煮	牛乳 鶏肉 味噌 うずら卵 カツオ節 がんと コンブ ホキ	人参 大根 小松菜 キャベツ	米 油 砂糖 こんにゃく 里芋 でん粉 ごま	653	355
(休)					808	391	
6	7	玉ねぎドレッシング1/2杯 ポイルキャベツ パン グラタン ミネスト ローネ	牛乳 ウインナー 大豆 チーズ ひよこ豆	人参 玉ねぎ トマト キャベツ かぼちゃ	パン 油 じゃが芋 マーガリン でん粉 マカロニ 小麦粉 玉ねぎドレッシング	668	355
(月)	(火)				804	387	
7	6	ちりめん和え かぼちゃ コロッケ 白ごはん ピリから ぶた汁	牛乳 豚肉 味噌 ワカメ チリメン	人参 大根 ねぎ にんにく きゅうり しょうが かぼちゃ	米 油 里芋 バター マーガリン パン粉 ごま 小麦粉 砂糖 青じそドレッシング	647	309
(火)	(月)				783	331	
8	9	なし 1/6杯 ポイル野菜 豆ふなゲット 幼小2杯、中3杯 やきそば	牛乳 豚肉 イカ カツオ節 豆腐 卵白 魚肉すり身	人参 玉ねぎ もやし ピーマン アスパラ しいたけ 梨 キャベツ	パン 油 中華麺 でん粉	645	322
(休)	(休)				883	364	
9	8	ゆかり和え サケの しおやき 白ごはん あつあげ のうま煮	牛乳 ちくわ 厚揚げ 鶏肉 サケ	人参 さやいんげん ごぼう キャベツ もやし しそ	米 油 砂糖	650	386
(休)	(休)				809	432	
10	<b>大洲東中学校米飯リクエスト献立</b>						
		マヨネーズ1/2杯 ポテトサラダ からあげ チキンライス 幼小2杯、中3杯 ポイル野菜 さきめ スープ	牛乳 焼き豚 鶏肉	人参 もやし トマト コーン たけのこ ねぎ マッシュルーム 白菜 さやいんげん 玉ねぎ	米 油 春雨 米粉でん粉 マヨネーズ じゃが芋 小麦粉	688	269
(休)					894	283	
13	14	ポイルキャベツ ピーマンの 肉づめフライ パン ポーク ビーンズ	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉	人参 玉ねぎ トマト マッシュルーム パセリ ピーマン キャベツ	パン 油 でん粉 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	711	343
(月)	(火)				859	379	
14	13	グリーンサラダ いり野菜の 豆ハンバーグ 白ごはん ボンジュース ハヤシ シチュー	牛乳 牛肉 豆腐 鶏肉	人参 にんにく 玉ねぎ コーン かぼちゃ きゅうり マッシュルーム しょうが さやいんげん キャベツ トマト 枝豆 ボンジュース	米 油 小麦粉 パン粉 でん粉 イタリアンドレッシング	663	293
(火)	(月)				800	302	
15	16	<b>豊多小学校パンリクエスト献立</b>					
		むらさきいち チップス ビーナッツ和え バーガー用 ハンバーグ 丸パン かに玉 スープ	牛乳 カニ 卵 鶏肉 牛肉 豚肉	人参 白菜 トマト 玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし	パン 油 パン粉 ピーナッツ むらさき芋チップス	678	355
(休)	(休)				802	392	
16	15	ポイル野菜 サバの てりやき 白ごはん かぼちゃの そぼろ煮	牛乳 牛肉 豚肉 サバ	人参 かぼちゃ 玉ねぎ さやいんげん キャベツ ほうれん草	米 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 中華ドレッシング	705	275
(休)	(休)				861	288	

17		きゅうりの おかか和え とりごぼろの つつみあげ もち麦ごはん きのこ 汁	牛乳 豆腐 味噌 鶏肉 カツオ節	人参 まいたけ しめじ しいたけ キャベツ ねぎ ごぼう 玉ねぎ きゅうり	米 油 小麦粉 でん粉 餅麦 パン粉	615	310
(金)						751	332
20	21	コールスロー サラダ ほうれん草 オムレツ 小型パン クリーム スパグッ ティ	牛乳 生クリーム ベーコン 卵	人参 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 パセリ キャベツ コーン	パン 油 スパゲッティ 小麦粉 でん粉 コールスロドレッシング	623	482
(月)	(火)					809	519
21	20	ポイル野菜 イカフリッター カレー味 白ごはん 肉じゃが	牛乳 牛肉 イカ 卵白	人参 キャベツ 玉ねぎ さやいんげん レモン果汁 アスパラ	米 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 小麦粉	685	301
(火)	(月)					875	323
22	23	青じそドレッシング1/2杯 ポイルキャベツ イワシ ハンバーグ パン お月見ゼリー 糸コンの たまごとし	牛乳 牛肉 豚肉 卵 イワシ 鶏肉 豆腐	人参 玉ねぎ しょうが キャベツ きぬさや	パン 油 こんにゃく ごま 砂糖 パン粉 青じそドレッシング お月見ゼリー	651	391
(休)	(休)					781	438
23	22	お月見ゼリー ごま和え イワシフライ 白ごはん さわに わん	牛乳 豚肉 油揚げ イワシ	人参 たけのこ ねぎ もやし しいたけ キャベツ ほうれん草	米 油 パン粉 小麦粉 ごま お月見ゼリー	693	311
(休)	(休)					877	336
24		きゅうりの すのもの 春まき 白ごはん いもたき	牛乳 鶏肉 油揚げ ワカメ	人参 さやいんげん しいたけ キャベツ 玉ねぎ きゅうり にら たけのこ	米 油 里芋 こんにゃく 白玉団子 砂糖 でん粉 春雨	680	318
(金)						838	341
27	28	ポイル野菜 洋風 ハンバーグ キャロット パン クリーム シチュー	牛乳 生クリーム 豚肉 鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム トマト グリーンピース アスパラ	キャロットパン 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	717	336
(月)	(火)					870	369
28	27	ひじきサラダ メンチカツ きのこごはん みそ汁	牛乳 豆腐 油揚げ 味噌 豚肉 ヒジキ	人参 ごぼう きゅうり しめじ しいたけ まいたけ	米 油 里芋 パン粉 でん粉 小麦粉 柚子カツオドレッシング	686	352
(火)	(月)					827	388
29	30	ごまドレッシング 和え サケフライ 小型パン カレー うどん	牛乳 牛肉 サケ	人参 にんにく ねぎ 玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー キャベツ	パン 油 うどん パン粉 小麦粉 ごまドレッシング	640	312
(休)	(休)					811	347
30	29	ケチャップソース1/2杯 ポイルキャベツ スコッチエッグ 白ごはん すぶた	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	人参 しょうが ピーマン トマト 玉ねぎ しいたけ キャベツ たけのこ	米 油 でん粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	642	280
(休)	(休)					794	290

※ 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。



## もうすぐ運動会

しっかり栄養と休養をとみましょう。

9月に入ってもまだまだ暑い日が続いていますね。これから、運動会の練習が始まります。しかし、夏の疲れも出てくる頃です。しっかりと栄養と休養をとり、元気に運動会の日を迎えたいですね。





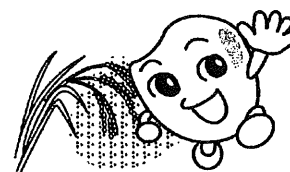
# 2010 10がっの 学校給食献立予定表

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
1	金	あます和え イカ天 白ご飯	牛乳 牛肉 コンブ イカ チリメン 天ぷら	人参 ごぼう れんこん 大根 さやいんげん	米 油 砂糖 ごま 小麦粉	687 343 832 376
4	5	ポンス1/2 ポイル野菜 えだ豆しゅうまい 小型パン	牛乳 豚肉 カツオ節 エソ 卵白	人参 玉ねぎ ピーマン もやし 枝豆 しいたけ 小松菜 キャベツ	パン 油 中華麺 小麦粉	622 337 852 386
5	4	ごま和え つくねくし 白ご飯	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 卵白	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ ごぼう もやし キャベツ しょうが	米 里芋 パン粉 こんにやく ごま でん粉 砂糖	602 473 753 513
6	7	かんきつドレッシング1/2 ポイル野菜 洋風かきあげ パン	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム ハム 卵	人参 かぶ 玉ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ アスパラ さやいんげん	パン 油 小麦粉 じゃが芋 さつま芋 柑橘ドレッシング	676 351 853 391
7	6	いよかん ドレッシング和え 和風きんぴら つつみやき 白ご飯	牛乳 大豆 コンブ 鶏肉 卵 豆腐	人参 グリンピース ごぼう 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 油 こんにやく 砂糖 パン粉 山芋 ごま 伊予柑ドレッシング	659 345 809 372
<b>久米小学校 米飯リクエスト献立</b>						
8	金	ポイル野菜 からあげ 白ご飯	牛乳 カニ 卵 鶏肉	人参 玉ねぎ 白菜 しいたけ キャベツ きゅうり コーン	パン 油 でん粉 小麦粉 米粉 コーヒー	651 405 858 459
11	12	タルタルソース1 ポイルキャベツ バーガー用 白み魚フライ 丸パン	牛乳 焼き豚 卵 ホキ	人参 たけのこ しいたけ キャベツ もやし ほうれん草	パン 油 パン粉 小麦粉 タルタルソース	745 347 827 370
12	11	パンパンジー サラダ サンマの うめ煮 白ご飯	牛乳 卵 油揚げ サンマ	人参 切り干し大根 枝豆 ごぼう 梅干し キャベツ コーン	米 油 砂糖 でん粉 パンパンジードレッシング	668 346 811 378
13	14	ゆずカツオドレッシング1/2 ポイル野菜 てりやきチキン ハンバーグ 小型パン	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	人参 コーン キャベツ パセリ ほうれん草 トマト 玉ねぎ しいたけ しめじ マッシュルーム	パン 油 スパゲッティ 小麦粉 柚子鯉ドレッシング	711 323 903 361
14	13	おひたし ワカサギの なんぼんづけ わかめご飯	牛乳 豆腐 味噌 ワカメ ワカサギ 油揚げ カツオ節	人参 えのき茸 小松菜 ピーマン 玉ねぎ キャベツ	米 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ごま でん粉 パン粉	628 520 801 609
15	金	こんぶサラダ ちくわの いそあげ 白ご飯	牛乳 コンブ 鶏肉 ちくわ 青ノリ 卵 チーズ	人参 れんこん ごぼう 玉ねぎ 大根 たけのこ きゅうり さやいんげん	米 油 ごま油 里芋 小麦粉 砂糖 こんにやく 青じそドレッシング	615 320 785 348
<b>大洲北中学校 パンリクエスト献立</b>						
18	19	ピーナッツ和え わかどりの オープンやき パン	牛乳 豚肉 生クリーム 鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ トマト グリンピース もやし	パン 油 小麦粉 じゃが芋 パン粉 ピーナッツ	680 334 838 368

19	18	青じそドレッシング1/2 ポイル野菜 子もちししゃも けんちん 汁 白ご飯	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ シシヤモ	人参 ごぼう ねぎ 小松菜 キャベツ	米 油 里芋 こんにやく くり 青じそドレッシング	619 466 804 566
20	21	グチャップソース1/2 ポイルキャベツ チキンナゲット 小型パン	牛乳 豚肉 ちくわ エビ 鶏肉	人参 キャベツ トマト しいたけ たけのこ 玉ねぎ ポンジュース	パン 油 ごま油 小麦粉 でん粉 ビーファン	668 325 890 365
21	20	大根サラダ イワシの しょうがに 白ご飯	牛乳 イカ 豚肉 イワシ ワカメ	人参 しいたけ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん しょうが 大根 トマト	米 油 パン粉 ごま でん粉 砂糖 青じそドレッシング	659 316 802 334
22	金	ポイル野菜 ぎょうざ 白ご飯	牛乳 豚肉 鶏肉 卵白 脱脂粉乳	人参 グリンピース 玉ねぎ キャベツ にんにく コーン	米 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 でん粉	667 292 868 315
25	26	玉ねぎドレッシング1/2 ポイル花野菜 ごぼう入り ミンチカツ 小型パン	牛乳 牛肉 鶏肉 豚肉	人参 にんにく ごぼう ブロッコリー ねぎ しいたけ 玉ねぎ カリフラワー	パン 油 うどん 砂糖 チョコクリーム パン粉 でん粉 玉ねぎドレッシング	679 387 845 419
26	25	アーモンド和え ウインナー 白ご飯	牛乳 サケ 油揚げ 味噌 豆腐 ウインナー	人参 ねぎ キャベツ もやし	米 こんにやく 里芋 アーモンド ピーナッツ	683 322 898 352
27	28	ごまドレッシング1/2 ポイルキャベツ 海せん ハンバーグ パン	牛乳 大豆 豚肉 金時豆 タラ イカ 卵白 アサリ エビ	人参 玉ねぎ にんにく グリンピース キャベツ	パン 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 小麦粉 ごまドレッシング	663 341 814 374
28	27	ゆずか和え じゃこカツ もち麦ご飯	牛乳 鶏肉 アジ 油揚げ タチウオ ホッケ 卵白	人参 さやいんげん しいたけ しめじ 白菜 菊のり 玉ねぎ ほうれん草 柚子果汁	米 油 餅麦 こんにやく 砂糖 白玉団子 パン粉 里芋 でん粉	662 363 846 405
29	金	すの物 野菜コロケ 白ご飯	牛乳 鶏肉 高野豆腐 ワカメ チリメン	人参 玉ねぎ コーン グリンピース キャベツ ほうれん草	米 油 砂糖 パン粉 でん粉 じゃが芋	670 374 875 419

※ 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。



## ちさん・ちしょう 地産地消

地産地消(ちさん・ちしょう)とは、地域生産地域消費(ちいきせいさん・ちいきしょうひ)の略語で、地域で生産された様々な生産物や資源をその地域で消費することです。みなさんに、季節にあった栄養価が高いものを新鮮なうちに食べてもらうために、大洲市地産地消推進協議会では、地元産食材を多く学校給食に取り入れようと、がんばっていますので、これから期待してくださいね。

★11月から給食で使うお米は、100%大洲市で収穫されたものになりますよ!

