

5月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

朝ごはんも
しっかり食べ
てきましょう。



日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内でのはたらき			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)
18月		白ごはん 牛乳	牛乳		米	625	263
		ささみのレモン煮	とり肉	とうもろこし レモン果汁	でん粉 油 砂糖		
19火		グリーンサラダ	ホタテエキス	ブロッコリー きゅうり	砂糖	775	273
		ささみのレモンに	春雨スープ	ぶた肉 とり肉	えのきだけ にんじん もやし 玉ねぎ ねぎ		
20水		白ごはん 牛乳	牛乳		米	719	289
		とり肉のからあげ	とり肉 卵	しょうが 砂糖 小麦粉 パン粉 米粉 でん粉 油			
21木		グリーンサラダ		キャベツ ゆず レモン果汁		887	307
		ささみのレモンに	春雨スープ	えのきだけ にんじん	はるさめ 油 砂糖		
22金		白ごはん 牛乳	牛乳		米	676	278
		とうふハンバーグ	大豆 とり肉	玉ねぎ	でん粉 砂糖		
25月		白ごはん 牛乳	牛乳		米	713	309
		トンカツ	ぶた肉		でん粉 パン粉 小麦粉 油		
26火		白ごはん 牛乳	牛乳		米	663	335
		かきあげ	卵	玉ねぎ にんじん ごぼう	さつまいも 小麦粉 油		
27水		白ごはん 牛乳	牛乳		米	812	319
		ぶた肉のしょうがやき	ぶた肉	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく	砂糖 油		
28木		丸パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	695	327
		ハムカツ トンカツソース	ぶた肉 大豆粉	トマト たまねぎ りんご	砂糖 でん粉 パン粉 油		
29金		白ごはん 牛乳	牛乳		米	654	302
		さばの塩やき	サバ				
30日		おひたし		キャベツ ほうれんそう にんじん		778	324
		五目きんぴら	ぶた肉 こんぶ ちくわ	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん	こんにやく 油 砂糖 でん粉		

*材料の都合により、献立・材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。

6月は「食育月間」



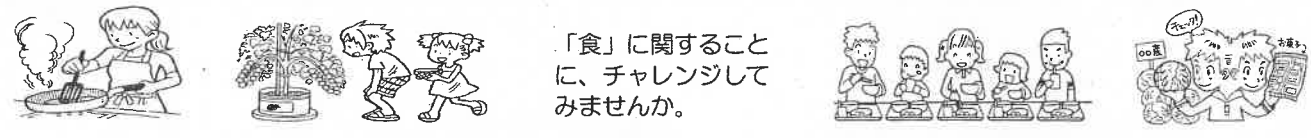
2020

6月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく			エネルギー	カルシウム	献立	材料	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						
1月	マカロニサラダ、くわのカラフルあげ、けんちん汁、わかめごはん	わかめごはん、牛乳、くわのカラフルあげ、マカロニサラダ、けんちん汁	牛乳、わかめ、くわ、卵、寒天	ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、いよかん果汁	米、砂糖、小麦粉、油、砂糖、ハチミツ、油	608	328	684	574	684	574
2月	こんぶあえ、ちくさやき、しろごはん	白ごはん、牛乳、千草やき、こんぶあえ、じゃがいものそばろ煮	牛乳、卵、とうふ、こんぶ、じゃがいものそばろ煮	小松菜、にんじん、たけのこ、しいたけ、もやし、キャベツ	米、でん粉、砂糖、油	683	288	825	303	825	303
3月	はるさめサラダ、メンチカツ、しろごはん	白ごはん、牛乳、メンチカツ、はるさめサラダ、中華スープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、卵、みそ、ホタテエキス	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、しょうが、にんにく、レモン果汁	米、パン粉、でん粉、砂糖、小麦粉、油	640	273	810	290	810	290
4月	レモンあえ、イカリングフライ、ポークビーonz、コッペパン	白ごはん、牛乳、イカリングフライ、レモンあえ、ポークビーonz	牛乳、脱脂粉乳、イカ、卵、大豆、金時豆、大福豆	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁	パン、砂糖、油	642	339	836	379	836	379
5月	ひじきサラダ、さばの、ごまみりんやき、しろごはん	白ごはん、牛乳、さばのごまみりんやき、ひじきサラダ、あかだし	牛乳、サバ、ひじき、あかだし	キャベツ、きゅうり、にんじん、なめこ、しめじ	米、ごま、砂糖、油、砂糖、ごま油	625	392	774	443	774	443
8月	ごまあえ、かぼちゃ、コロッケ、しろごはん	白ごはん、牛乳、南瓜コロッケ、ごまあえ、肉団子の甘酢煮	牛乳、ぶた肉、ちくわ、とり肉	玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、キャベツ、たけのこ、玉ねぎ、パイナップル果汁	パン粉、でん粉、油、小麦粉、砂糖、水あめ、ごま、砂糖	698	372	863	414	863	414
9月	ごしきあえ、ツナそばろ、つみれ汁、しろごはん	白ごはん、牛乳、ツナそばろ、五色あえ、つみれ汁	牛乳、マグロ、卵、かまぼこ、卵	にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ピーマン、しいたけ	米、砂糖、油、砂糖	665	282	822	297	822	297
10月	ナムル、あげぎょうざ、マール、しろごはん	白ごはん、牛乳、あげぎょうざ、ナムル、マール	牛乳、とり肉、ぶた肉、卵、オイスターソース、大豆粉	キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく、ほうれんそう、もやし、キャベツ	米、ごま油、米粉、砂糖、でん粉、ごま油	678	341	818	356	818	356
11月	コーンサラダ、ポテの、チーズやき、コッペパン	白ごはん、牛乳、ポテの、チーズやき、コーンサラダ	牛乳、脱脂粉乳、ぶた肉、チーズ、ホタテエキス	玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、ゆず果汁、レモン果汁	パン、砂糖、油	617	355	774	382	774	382
12月	すのもの、さばの、みそあんかけ、しろごはん	白ごはん、牛乳、さばのみそあんかけ、すのもの、さわにわん	牛乳、サバ、みそ、わかめ、とり肉、とうふ	キャベツ、もやし、にんじん、えのきだけ、にんじん、ごぼう、ねぎ	米、砂糖、小麦粉、砂糖	639	302	777	323	777	323
15月	ピーナッツあえ、ハンバーグ、しろごはん	白ごはん、牛乳、ハンバーグ、ピーナッツあえ、いもたき	牛乳、とり肉、ぶた肉、玉ねぎ、しょうが、トマト	玉ねぎ、しょうが、トマト、もやし、ほうれんそう、しいたけ、にんじん	米、でん粉、米粉、砂糖、小麦粉、油、ピーナッツ	695	314	858	341	858	341

* 材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。





2020

7月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく			エネルギー ルギン	カルシウム 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)
1	しろごはん	白ご飯 牛乳 さんまのかつお節煮 ピーナッツあえ	牛乳 さんま カツオ節	レモン果汁 もやし きゅうり にんじん	米 砂糖 でん粉 ピーナッツ	647	408
2	しろごはん	白ご飯 牛乳 ささみフライ イタリアンサラダ	牛乳 脱脂粉乳 とりに肉 大豆粉	レモン果汁 きゅうり ブロッコリー にんにく とうもろこし たまねぎ ピーマン	米 砂糖 油 パン粉 小麦粉 でん粉 油	699	300
3	しろごはん	白ご飯 牛乳 ちくわのいそべあげ おひたし	牛乳 ちくわ 卵 青のり	ほうれんそう キャベツ	米 小麦粉 油	699	391
4	しろごはん	白ご飯 牛乳 ピビンバ	牛乳 牛肉 そら豆粉 みそ	しいたけ にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん	米 油 砂糖 水あめ ごま油 ごま	612	308
5	しろごはん	白ご飯 牛乳 エビしゅうまい	牛乳 エビ ホタテエキス	にら たまねぎ	米 油 小麦粉 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 ごま油	641	294
6	しろごはん	白ご飯 牛乳 きりばし だいこんサラダ	牛乳 すりみ揚げ 切干大根サラダ	ごぼう にんじん キャベツ だいこん きゅうり	米 でん粉 砂糖 油 砂糖	631	350
7	しろごはん	白ご飯 牛乳 レモンあえ スコッチエッグ	牛乳 脱脂粉乳 牛肉 ぶた肉 卵	たまねぎ にんじん トマト りんご	米 パン粉 水あめ でん粉 砂糖 油	647	332
8	しろごはん	白ご飯 牛乳 ささみのレモン煮 海藻サラダ	牛乳 とりに肉	とうもろこし レモン果汁 きゅうり にんじん しそ	米 でん粉 油 砂糖 砂糖	653	271
9	しろごはん	白ご飯 牛乳 揚げぎょうざ	牛乳 とりに肉 ぶた肉	キャベツ たまねぎ にら にんにく	米 小麦粉 油 ごま油 でん粉 砂糖	667	291
10	しろごはん	白ご飯 牛乳 中華サラダ 八宝菜	牛乳 とりに肉 イカ ホタテエキス	もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ きぬさや にんにく しょうが	米 ごま油 砂糖 油 でん粉 砂糖 ごま油	849	310
11	しろごはん	白ご飯 牛乳 メンチカツ	牛乳 とりに肉 ぶた肉 卵		米 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉	712	289
12	しろごはん	白ご飯 牛乳 ピーンズサラダ メンチカツ	牛乳 大豆 ひよこ豆 寒天	いよかん きゅうり なす かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト	はちみつ 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖 油 じゃがいも	898	310
13	しろごはん	白ご飯 牛乳 春巻き	牛乳 ぶた肉	キャベツ たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん	米 小麦粉 砂糖 油	657	279
14	しろごはん	白ご飯 牛乳 しそあえ はるまき	牛乳 とりに肉 卵	赤しそ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ねぎ にんじん	砂糖 砂糖 でん粉 ごま油	793	294

15	しろごはん	白ご飯 牛乳 かきあげ	牛乳 卵	にんじん たまねぎ かぼちゃ	米 じゃがいも 小麦粉 油	620	302
16	しろごはん	白ご飯 牛乳 アジフライ おほかあえ	牛乳 カツオ節	にんじん キャベツ ほうれんそう	米 小麦粉 小麦粉 油	789	333
17	しろごはん	白ご飯 牛乳 おほかあえ	牛乳 カツオ節	にんじん キャベツ ほうれんそう	米 小麦粉 小麦粉 油	639	322
18	しろごはん	白ご飯 牛乳 おほかあえ	牛乳 カツオ節	にんじん キャベツ ほうれんそう	米 小麦粉 小麦粉 油	781	349
19	しろごはん	白ご飯 牛乳 魚の南蛮漬	牛乳 ホキ	たまねぎ にんじん ピーマン	米 でん粉 油 砂糖	603	325
20	しろごはん	白ご飯 牛乳 ごまあえ すまし汁	牛乳 カツオ節	もやし ほうれんそう えのきたけ にんじん ねぎ	米 ごま 砂糖	734	353
21	しろごはん	白ご飯 牛乳 エビカツ	牛乳 脱脂粉乳 エビ タラ	たまねぎ	米 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	658	439
22	しろごはん	白ご飯 牛乳 わかめサラダ	牛乳 サバ みそ	しょうが にんにく ゆず果汁 にんじん きゅうり たまねぎ しょうが にんにく レモン果汁	米 砂糖 砂糖 ごま	705	358
23	しろごはん	白ご飯 牛乳 ポテトサラダ	牛乳 ポテト	たまねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	694	275
24	しろごはん	白ご飯 牛乳 ポテトサラダ	牛乳 ポテト	たまねぎ	米 砂糖 油 でん粉	832	287
25	しろごはん	白ご飯 牛乳 すのもの	牛乳 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん しょうが	米 砂糖 油	601	303
26	しろごはん	白ご飯 牛乳 こんぶあえ	牛乳 とりに肉 厚揚げ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	米 砂糖 さといも こんにやく	740	325
27	しろごはん	白ご飯 牛乳 こんぶあえ	牛乳 とりに肉 厚揚げ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	米 砂糖 さといも こんにやく	740	325
28	しろごはん	白ご飯 牛乳 ポテトサラダ	牛乳 ポテト	たまねぎ	米 砂糖 でん粉 油 パン粉	687	657
29	しろごはん	白ご飯 牛乳 ポテトサラダ	牛乳 ポテト	たまねぎ	米 砂糖 でん粉 油 パン粉	859	818
30	しろごはん	白ご飯 牛乳 ポテトサラダ	牛乳 ポテト	たまねぎ	米 砂糖 でん粉 油 パン粉	632	329
31	しろごはん	白ご飯 牛乳 ポテトサラダ	牛乳 ポテト	たまねぎ	米 砂糖 でん粉 油 パン粉	768	360
32	しろごはん	白ご飯 牛乳 ポテトサラダ	牛乳 ポテト	たまねぎ	米 砂糖 でん粉 油 パン粉	682	304
33	しろごはん	白ご飯 牛乳 ポテトサラダ	牛乳 ポテト	たまねぎ	米 砂糖 でん粉 油 パン粉	855	327

* 材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

夏野菜をしっかりと食べましょう。

こまめに水分をとみましょう。

7月に大洲でとれた「メロン」と「スイカ」をだします。それぞれ給食にできる日が違いますので確認をお願いします。

メロン

7/2 (木) 幼稚園
7/9 (木) 小学校

スイカ

7/15 (水) 幼稚園
7/21 (火) 中学校
7/30 (木) 小学校

8月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

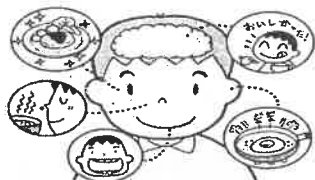


日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内でのはたらき			エネ ルギー	カル シウム
			あかの食品	みどりの食品	きの食品		
			血や肉や骨になる	体の調子を整え病気を防ぐ	はたらく力や体温となる		
24 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	695	279
		イカリングフライ	イカ 卵		小麦粉 パン粉 油		
		ドレッシングサラダ		キャベツ アスパラガス にんにく とうもろこし たまねぎ ピーマン	砂糖 油		
25 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	662	342
		ポークシュウマイ	ぶた肉 ホタテエキス	たまねぎ しょうが ねぎ にんにく	砂糖 小麦粉 でん粉		
		ナムル		もやし ほうれんそう にんじん	ごま油 ごま		
26 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	631	350
		すりみあげ	タイ	ごぼう にんじん	油		
		切干大根サラダ		だいこん キャベツ きゅうり	砂糖		
27 木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	647	332
		スコッチエッグ	牛肉 ぶた肉 卵	たまねぎ にんじん トマト りんご	パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 油		
		レモンあえ		レモン果汁 きゅうり ブロッコリー にんじん	砂糖		
28 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	651	296
		とり肉のてりやき	とり肉		砂糖 でん粉		
		梅肉あえ		キャベツ きゅうり 梅 赤しそ			
31 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	628	265
		ささみのレモン煮	とり肉	とうもろこし レモン果汁	砂糖 でん粉 油		
		海そうサラダ	わかめ こんぶ ふのり	きゅうり にんじん しそ	砂糖		
		はるさめスープ	ぶた肉	もやし にんじん ねぎ	春雨	779	274

モグモグ通信 8月号

大洲市学校給食センター 栄養教諭 記

今年はいつもとより夏休みが短くなります。楽しい夏休みをすごしてほしいのですが、不規則な生活をしてしまうと、新学期を元気に迎えにくくなります。夏休み中でも、しっかり手洗い、しっかり食事、しっかり睡眠を心がけましょう。



味の記憶

8月31日は「野菜の日」

カラフル野菜は健康色!

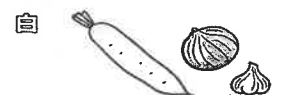


赤の色素「リコピン」には生活習慣病予防効果が期待されています。

紫の色素の「アントシアニン」は「目にやさしい」といわれている成分です。

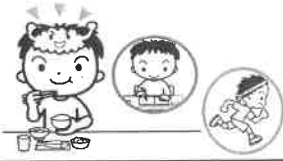


黄色やだいたい色、そして、赤色の色素は総じて「カロテノイド」といい、体を元気にしてくれる力があります。



だいこんなどの辛み成分には殺菌作用。玉ねぎやにんにくにはビタミンB1の働きを助ける成分があります。

みなさん、毎日の食事を味わって食べていますか？食事をする時は「どんなものが入っているかな。」「どんな味かな。」など、ゆっくりと味わって食べてみてください。そうすることで、味の記憶もどんどん増えていきます。また、いろいろな食品を食べてみることもいいですね。



しっかり食べて
勉強や運動を
がんばりましょう

2020

9月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく			エネルギー	カルシウム	アレルギー	献立	カロリー	たんぱく質
			あかの食品	みどりの食品	きの食品						
1	あまぎあえ ちくわのカラフルあげ けんちん汁	白ご飯 牛乳 ちくわのカラフルあげ あまぎあえ けんちん汁	牛乳 ちくわ 卵	ピーマン にんじん きゅうり もやし とうもろこし	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油	654	317	火	しろごはん	638	269
2	しそあえ さばのしおやき	白ご飯 牛乳 さばの塩やき しそあえ にくじゃが	牛乳 サバ	キャベツ きゅうり にんじん しそ たまねぎ にんじん グリーンピース	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油	676	302	水	しろごはん	640	439
3	グリーンサラダ かきあげ ひやしうどん	小型パン 牛乳 かきあげ グリーンサラダ ひやしうどん	牛乳 脱脂粉乳 卵	かぼちゃ たまねぎ にんじん ごぼう	パン 砂糖 油 小麦粉 油	635	320	木	うどんつゆ こがたパン	714	365
4	マカロニサラダ ほうれんそう オムレツ	白ご飯 牛乳 ほうれんそうオムレツ マカロニサラダ わかめスープ マヨネーズ	牛乳 卵	きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 油 小麦粉 油	803	352	金	マヨネーズ	801	388
7	こんぶあえ メンチカツ	わかめご飯 牛乳 メンチカツ	牛乳 わかめ とり肉 ぶた肉 卵	たまねぎ きゅうり キャベツ えのきだけ にんじん ごぼう ねぎ	米 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 油	638	314	月	わかめごはん	847	396
8	ごまあえ さんまのかつおぶし 中華スープ	白ご飯 牛乳 さんまのかつお節煮 ごまあえ 中華スープ	牛乳 サンマ カツオ節 ちくわ ぶた肉 卵	レモン果汁 ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	米 砂糖 でん粉 ごま 砂糖 砂糖 水あめ 油 でん粉	666	420	火	しろごはん	698	274
9	おひたし ちくわさやき	白ご飯 牛乳 ちくわさやき	牛乳 卵 ひじき	ほうれんそう にんじん しいたけ グリンピース ごまつな きゅうり だいこん ごぼう にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん	米 砂糖 でん粉 油	643	362	水	しろごはん	862	289
10	レモンあえ はるまき	小型パン 牛乳 はるまき レモンあえ ビーフシチュー	牛乳 脱脂粉乳 ぶた肉 オイスターエキス	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	パン 砂糖 油 小麦粉 油 でん粉 水あめ はるまき 砂糖 砂糖	676	306	木	コッペンパン	785	453
11	ピーナッツあえ とり肉のからあげ みそ汁	白ご飯 牛乳 とり肉のからあげ ピーナッツあえ みそ汁	牛乳 とり肉 粉乳 卵	しょうが もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 水あめ 米粉 油 ピーナッツ	660	322	金	しろごはん	790	333
14	はるまきサラダ さけの マヨネーズやき	白ご飯 牛乳 さけのマヨネーズやき はるまきサラダ コンソメスープ	牛乳 サケ 卵 寒天 とり肉 ハム	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが しいたけ たまねぎ 赤ピーマン たまねぎ にんじん	米 油 砂糖 はるまき 砂糖 油 じゃがいも	674	281	月	しろごはん	785	453
15	たくあんあえ やさい コロケ	白ご飯 牛乳 やさいコロケ	牛乳	ワンタン スープ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油	812	342	火	しろごはん	841	351
16	すのもの やしししゃも いも たき	白ご飯 牛乳 やしししゃも 酢のもの いもたき	牛乳	いも たき	米 小麦粉 油 砂糖	828	322	水	しろごはん	841	351
17	ポイルやさい エビカツ	小型パン 牛乳 エビカツ	牛乳 脱脂粉乳 エビ タラ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー	パン 砂糖 油 小麦粉 油	635	320	木	まるパン	801	388
18	ひじきサラダ さばのみそに	白ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ひじきサラダ	牛乳 サバ みそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり いよかん果汁	米 砂糖 油	781	347	金	しろごはん	714	365
23	コーンサラダ チキンカツ	白ご飯 牛乳 チキンカツ コーンサラダ	牛乳 とり肉	とうもろこし キャベツ きゅうり ゆず レモン果汁	米 砂糖 でん粉 油 小麦粉 砂糖 油	651	322	水	しろごはん	862	289
24	かいそうサラダ アンサンブル エッグ	小型パン 牛乳 アンサンブルエッグ かいそうサラダ ちゃんぽん	牛乳 脱脂粉乳 卵 チーズ ベーコン 牛乳	たまねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ 青じそ キャベツ にんじん もやし ねぎ たまねぎ	パン 砂糖 油 小麦粉 油	627	400	木	こがたパン	847	396
25	おおかあえ さかなの なんばんづけ	白ご飯 牛乳 魚のなんばんづけ おおかあえ すまし汁	牛乳 タイ カツオ節	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう キャベツ さやいんげん えのきだけ にんじん ねぎ	米 砂糖 でん粉 ごま 砂糖 砂糖 水あめ 油 でん粉	666	420	火	しろごはん	698	274
28	ナムル ピピンバ	白ご飯 牛乳 ピピンバ ナムル はるまきスープ	牛乳 ぶた肉 牛肉	しいたけ にんにく ほうれんそう キャベツ もやし にんじん しょうが たけのこ たまねぎ ねぎ にんにく	米 砂糖 でん粉 油	643	362	月	しろごはん	862	289
29	ごしきあえ たこいりしんじょうの あんかけ	白ご飯 牛乳 たこいりしんじょうの あんかけ 五色あえ かきたま汁	牛乳 イトヨリ タラ タコ	えのきだけ ねぎ	米 油 砂糖 でん粉	654	323	火	しろごはん	783	349
30	バンバンジーサラダ ささみの レモンに	白ご飯 牛乳 ささみのレモン煮 バンバンジーサラダ 五目豆	牛乳 とり肉	とうもろこし レモン果汁 キャベツ きゅうり レモン果汁 たまねぎ にんにく しょうが にんじん さやいんげん	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 ごま 油 砂糖 小麦粉 でん粉	691	338	水	しろごはん	861	370
9月	はるまきサラダ さけの マヨネーズやき	白ご飯 牛乳 さけのマヨネーズやき はるまきサラダ コンソメスープ	牛乳 サケ 卵 寒天 とり肉 ハム	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが しいたけ たまねぎ 赤ピーマン たまねぎ にんじん	米 油 砂糖 はるまき 砂糖 油 じゃがいも	674	281	月	しろごはん	785	453
9月	はるまきサラダ さけの マヨネーズやき	白ご飯 牛乳 さけのマヨネーズやき はるまきサラダ コンソメスープ	牛乳 サケ 卵 寒天 とり肉 ハム	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが しいたけ たまねぎ 赤ピーマン たまねぎ にんじん	米 油 砂糖 はるまき 砂糖 油 じゃがいも	674	281	月	しろごはん	785	453

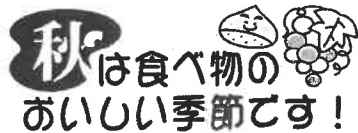
*材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。

愛媛県産水産物の活用を推進するため、県より「マダイ」魚を中心として水産物を提供していただいております。毎月1回ですが、愛媛県産の魚のおいしさを味わってください。9月の使用日は、25日(金)「魚の南蛮漬け」です。

魚を たべよう!

「梨」がつく日
こども園・幼稚園・中学校 → 9/8(火)
小学校 → 9/10(木)

みかん果汁がつく日 → 9/8(火)・9/24(木)



2020

10月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく			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		
日曜	配膳図	献立名	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)	中学校(3-4年)
1	ソース グリーンサラダ ハムカツ	ソース グリーンサラダ クリームシチュー コッペンパン	牛乳 脱脂粉乳 とり肉	じゃがいも 米粉 砂糖 小麦粉 たまねぎ にんにく ピーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり 油 砂糖	パン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 小麦粉 砂糖 油 小麦粉	636	322
2	はるさめサラダ アジフライ	白ご飯 牛乳 アジフライ 春雨サラダ さといものそばろ煮	牛乳 アジ 大豆粉 寒天 とり肉 ぶた肉 あつあげ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しいたけ しょうが 赤ピーマン しいたけ たまねぎ にんにく グリーンピース	米 パン粉 小麦粉 小麦粉 油 春雨 油 砂糖 さといも 砂糖 こんにゃく	684	292
5	たくあんあえ トンカツ	白ご飯 牛乳 トンカツ たくあんあえ 親子汁 トンカツをごはんのせて、親子汁をかけて食べてください。	牛乳 ぶた肉 大豆粉 ぶた肉 とり肉 卵	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ にんにく	米 パン粉 小麦粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 砂糖 小麦粉 油	660	276
6	わかめサラダ すりみあげ	白ご飯 牛乳 すりみあげ わかめサラダ みそ汁	牛乳 タイ わかめ 寒天 卵 豆腐 油あげ みそ	にんにく じゃがいも きゅうり いよかん にんにく だいこん しめじ ねぎ	米 砂糖 小麦粉 油 砂糖 はちみつ でん粉 砂糖 小麦粉 油	651	341
7	ナムル エビシユウマイ	白ご飯 牛乳 エビシユウマイ ナムル 酢豚	牛乳 エビ たら ぶた肉 ホタテエキス ぶた肉	たまねぎ ほうれん草 もやし キャベツ しょうが たけのこ にんにく トマト たまねぎ ピーマン パイナップル	米 でん粉 砂糖 小麦粉 ごま油 でん粉 油 砂糖	674	287
8	みかんかじゅう かきあげ	小型パン 牛乳 かきあげ かきあげ 五目うどん	牛乳 脱脂粉乳 焼き豚 卵 こんぶ 油あげ ぶり肉 かまぼこ 卵	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ごぼう にんにく ねぎ	パン 砂糖 油 さつまいも 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 小麦粉 砂糖	638	342
9	あまずあえ やきシヤモ	白ご飯 牛乳 焼きシヤモ あまずあえ いもたき	牛乳 シヤモ わかめ とり肉 かつあげ	もやし にんにく しいたけ にんにく さやいんげん	米 砂糖 ごま油 さといも こんにゃく 砂糖	646	439
12	ごまあえ ちくわのいそべあげ	白ご飯 牛乳 ちくわのいそべあげ ごまあえ 高野豆腐の卵とじ	牛乳 ちくわ 卵 青のり キャベツ にんにく ほうれん草 にんにく たまねぎ えだ豆	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 砂糖	702	406	
13	だいこんサラダ ツナそばろ	白ご飯 牛乳 ツナそばろ だいこんサラダ あかだし	牛乳 ツナ 卵 ホタテエキス 豆腐 油あげ わかめ 赤みそ	にんにく グリンピース だいこん きゅうり レモン果汁 ゆず にんにく なめこ	米 砂糖 油 砂糖 砂糖	657	329
14	ひじきサラダ サバのしおやき	白ご飯 牛乳 サバの塩焼き ひじきサラダ けんちん汁	牛乳 サバ ひじき とり肉 豆腐	キャベツ にんにく ごぼう にんにく しめじ	米 砂糖 ごま油 さといも こんにゃく	625	286
15	レモンあえ アンサンブルエッグ	コッペンパン 牛乳 アンサンブルエッグ レモンあえ コーンスープ	牛乳 脱脂粉乳 卵 ベーコン チーズ 牛乳 キャベツ ブロッコリー レモン果汁 とり肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ ホタテエキス 粉乳	たまねぎ にんにく たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 油 小麦粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	636	349

16	すのもの さかなのおろしかけ しるごはん	白ご飯 牛乳 魚のおろしかけ すのもの 五目豆	牛乳 ホキ 大豆 天ぷら とり肉 こんぶ	だいこん にんにく きゅうり もやし にんにく さやいんげん	米 でん粉 砂糖 砂糖 こんにゃく 砂糖	652	331
19	かいそうサラダ とりにくのからあげ しるごはん	白ご飯 牛乳 とりにくのからあげ 海そうサラダ つみれ汁 しるごはん	牛乳 とり肉 卵 わかめ こんぶ すぎのり ふのり タイ とうふ 油あげ	しょうが キャベツ きゅうり 青しそ えのきたけ にんにく ねぎ	米 小麦粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉	675	323
20	ごしきあえ はるさめ しるごはん	白ご飯 牛乳 はるさめ 五色あえ 春雨スープ しるごはん	牛乳 ぶた肉 オイスターエキス かまぼこ 卵 ぶた肉	キャベツ たけのこ たまねぎ にんにく しいたけ キャベツ きゅうり にんにく しいたけ もやし にんにく たまねぎ ねぎ	米 小麦粉 油 小麦粉 春雨 砂糖 砂糖	652	267
21	おかかあえ とりにくの てりやき しるごはん	白ご飯 牛乳 とりにくのてりやき おかかあえ 五目きんぴら しるごはん	牛乳 とり肉 カツオ節 ぶた肉 こんぶ 天ぷら	ほうれん草 もやし ごぼう れんこん にんにく えだ豆	米 砂糖 小麦粉 こんにゃく 砂糖	611	291
22	ポイルやさい ハンバーグ まるパン	丸パン 牛乳 ハンバーグ ポイル野菜 卵スープ ケチャップ しるごはん	牛乳 脱脂粉乳 ぶた肉 卵 ベーコン ぶた肉 たまねぎ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんにく とうもろこし トマト たまねぎ	パン 砂糖 油 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 小麦粉 砂糖	616	317
23	オムレツ オムレツ カレー しるごはん	白ご飯 牛乳 オムレツ 梅ドレッシングサラダ カレー しるごはん	牛乳 卵 ぶた肉	きゅうり キャベツ 梅 たまねぎ にんにく グリーンピース トマト りんご	米 砂糖 小麦粉 油 砂糖 砂糖	641	292
26	ポテトサラダ ぶたにくの しょうがやき しるごはん	白ご飯 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ポテトサラダ わかめスープ マヨネーズ くりご飯 牛乳 サンマのかつお節煮 おひたし すまし汁 くりごはん	牛乳 ぶた肉 たまねぎ にんにく しょうが にんにく わかめ 卵 サンマ サンマ節 豆腐 かまぼこ 卵	たまねぎ にんにく しょうが にんにく たまねぎ にんにく えのきたけ ねぎ	米 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉	645	300
27	おひたし サンマの かつおぶしに しるごはん	白ご飯 牛乳 ブリのてりやき ピーナッツあえ 筑前煮 しるごはん	牛乳 ブリ キャベツ とり肉 かつあげ	しょうが もやし ほうれん草 たけのこ ごぼう しいたけ さやいんげん にんにく	米 砂糖 小麦粉 ピーナッツ 砂糖	683	334
29	コーンサラダ イカリングフライ しるごはん	コッペンパン 牛乳 イカリングフライ コーンサラダ ミネストローネ しるごはん	牛乳 イカ 卵 寒天 にんにく とうもろこし しょうが しいたけ キャベツ たまねぎ にんにく 赤ピーマン ぶた肉 豆腐 粉乳 大豆	にんにく たまねぎ トマト	米 パン粉 小麦粉 油 油 砂糖 じゃがいも 砂糖 小麦粉	634	322
30	しそあえ とりにくとさつまいも のあげに しるごはん	白ご飯 牛乳 とりにくとさつまいも のあげ煮 しそあえ かきたま汁 しるごはん	牛乳 とり肉 えだ豆 豆腐 卵	えだ豆 キャベツ もやし 赤しそ たまねぎ にんにく えのきたけ ねぎ	米 さつまいも 小麦粉 砂糖 油 砂糖 砂糖 小麦粉 油	667	307

* 材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。

大切な食事のあいさつ「いただきます・ごちそうさま」
日本には食事の前後にあいさつがあります。食べ物
の命や食事を用心するためにかかわった人たちへの感
謝の気持ちが込められています。



今月は28日に県内産
の「ブリ」を使用します。



給食のお米は
大洲産「にごまる」
を使っています。

2020

11月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく			エネ ルギー	カル シウム	献立	材料	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						
2月	しろごはん こんぶあえ とりにくの なんばんづけ さわにわん	白ご飯 牛乳 とりの南蛮漬 とりの肉 こんぶあえ とりにわん とりの肉 とうふ	牛乳 とりの肉 とりの肉 とりの肉 とりの肉	玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ えのきだけ にんじん ごぼう ねぎ	米 でん粉 油 砂糖	629	310	698	316		
4水	しろごはん あまぎあえ ちくわのカラフルあげ ぶた じる	白ご飯 牛乳 ちくわのカラフルあげ あまぎあえ ぶた汁 ぶた肉 あつあげ かまぼこ みそ	牛乳 ちくわ 卵 ハム ぶた肉 かまぼこ	ピーマン にんじん きゅうり もやし ごぼう だいこん	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 さといも	620	286	650	277		
5木	ケチャップ ヨーグルト レモンあえ ウインナー コーン スープ	コッペパン 牛乳 ウインナー レモンあえ コーンスープ コッペパン	牛乳 脱脂粉乳 ぶた肉 とりの肉 大豆 卵 キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 脱脂粉乳 豚肉 チーズ とりの肉 牛乳 牛乳	パン 砂糖 油 でん粉 砂糖 砂糖 油 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖	712	423	848	452			
6金	しろごはん ごまあえ あげぎょうざ にく じゃが	白ご飯 牛乳 あげぎょうざ ごまあえ 肉じゃが	牛乳 とりの肉 ぶた肉 卵 オイスターエキス 大豆粉 ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ じゃがいも にんにく ほうれんそう 小松菜 きゅうり 玉ねぎ にんじん グリーンピース	米 小麦粉 油 ごま油 米粉 砂糖 でん粉 ごま 砂糖 こんにゃく 油 砂糖 じゃがいも	693	332	862	349		
9月	しろごはん おひたし いわしのしょうがに おかか	白ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 おひたし おかか煮	牛乳 イワシ とりの肉 てんぷら あつあげ カツオ節	しょうが キャベツ はくさい ほうれんそう にんじん ごぼう えだまめ たけのこ	米 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖	690	546	822	583		
10火	しろごはん ごしきあえ にくだんご マヨネーズやき すまし じる	白ご飯 牛乳 肉団子の マヨネーズやき 五色あえ すまし汁	牛乳 とりの肉 ぶた肉 卵 油あげ とうふ かまぼこ 卵	玉ねぎ はくさい キャベツ きゅうり にんじん えのきだけ にんじん ねぎ	米 パン粉 でん粉 ごま油 砂糖 油 砂糖	633	297	783	317		
11水	しろごはん しそあえ きびなご カリカリフライ はつぼう さい	白ご飯 牛乳 きびなごカリカリフライ しそあえ 八宝菜	牛乳 キピナゴ ぶた肉 イカ	しょうが きゅうり もやし しそ 玉ねぎ にんじん キャベツ はくさい たけのこ きぬさや にんにく	米 水あめ 砂糖 でん粉 じゃがいも 米粉 でん粉 砂糖 油 ごま油	657	547	811	631		
12木	しろごはん かいそうサラダ ポークしゅうまい ごもく ビーフン	小型パン ポークしゅうまい かいそうサラダ 五目ビーフン	牛乳 脱脂粉乳 ぶた肉 とりの肉 ホタテエキス 大豆粉 わかめ こんぶ ふのり すぎのり ぶた肉 ちくわ 卵	玉ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 青じそ きゅうり キャベツ キャベツ にんじん 玉ねぎ しいたけ	パン 砂糖 油 でん粉 砂糖 小麦粉 ピーフン 油 ごま油	620	320	803	351		
13金	しろごはん きりぼし だいこんサラダ うのはなに かきたま じる	たきこみご飯 牛乳 うのはな煮 切干大根サラダ かきたま汁	牛乳 とりの肉 油あげ おから ぶた肉 ちくわ とうふ 卵	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん ほうれんそう	米 こんにゃく 油 砂糖 油 こんにゃく 砂糖 油 砂糖 小麦粉 でん粉	632	314	782	343		
16月	しろごはん たくあんあえ トンカツ いも たく	白ご飯 牛乳 トンカツ たくあんあえ いも たく	牛乳 とりの肉 大豆粉 とりの肉 とりの肉 油あげ	米 小麦粉 油 砂糖 キャベツ きゅうり だいこん 梅 しいたけ にんじん さやいんげん	698	316	862	341			
17火	しろごはん コーンサラダ とりにくのからあげ ピリからみそ汁 わかめごはん	わかめごはん とりの肉のからあげ コーンサラダ ピリからみそ汁	牛乳 とりの肉 粉乳 とりの肉 とうふ 油あげ みそ	しょうが キャベツ ブロッコリー ゆず レモン果汁 しめじ にんじん はくさい 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	米 小麦粉 砂糖 でん粉 水あめ 米粉 油 砂糖 砂糖	667	303	844	325		
18水	しろごはん ごしきあえ さといも コロケ	白ご飯 牛乳 さといもコロケ 五色あえ つみれ じる	牛乳 とりの肉 卵 かまぼこ 卵 タイ とうふ 油あげ	しいたけ にんじん キャベツ はくさい にんじん えのきだけ にんじん ねぎ	米 さといも じゃがいも 砂糖 油 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖	650	277	791	290		
19木	しろごはん パンパンジーサラダ ほうれんそう オムレツ ジャージャーめん	小型パン 牛乳 ほうれんそうオムレツ パンパンジーサラダ ジャージャーめん	牛乳 脱脂粉乳 卵 ハム 卵 粉乳 みそ ホタテエキス ぶた肉 とりの肉 とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが レモン果汁 にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ	パン 砂糖 油 砂糖 でん粉 油 砂糖 ごま 油 油 砂糖 小麦粉	653	376	805	413		
20金	しろごはん ナムル さばの しおこうじやき	白ご飯 牛乳 さばの塩こうじやき ナムル きんぴら	牛乳 サバ ぶた肉 てんぷら	ほうれんそう もやし キャベツ ごぼう れんこん えだまめ にんじん	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく 油 砂糖	693	304	858	327		
24火	しろごはん かつおあえ かきあげ けんちん じる	白ご飯 牛乳 かきあげ かつおあえ けんちん汁	牛乳 ハム 卵 カツオ節 あつあげ	玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ はくさい もやし にんじん しめじ だいこん ねぎ	米 小麦粉 油 砂糖 砂糖 こんにゃく	661	339	813	359		
25水	しろごはん はるさめサラダ エビフライ カレー	白ご飯 牛乳 エビフライ 春雨サラダ カレー	牛乳 エビ 寒天 ぶた肉 大豆粉	しいたけ 玉ねぎ 赤ピーマン きゅうり にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく トマト	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 油 砂糖 はるさめ じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	695	295	832	310		
26木	しろごはん ポテトサラダ ささみの レモンに スープ	コッペパン 牛乳 ささみのレモン煮 ポテトサラダ マヨネーズ 中華スープ イチゴ&マーガリン	牛乳 脱脂粉乳 とりの肉 卵 ぶた肉 卵 とりの肉 粉乳	しょうが きゅうり もやし しそ 玉ねぎ にんじん キャベツ はくさい たけのこ きぬさや にんにく	パン 砂糖 油 でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉 砂糖 油 ごま油	669	304	830	330		
27金	しろごはん すのもの たいのしおやき そばろに	白ご飯 牛乳 たいの塩やき すのもの そばろ煮	牛乳 タイ かまぼこ 卵 わかめ とりの肉 ぶた肉	キャベツ もやし かぼちゃ たまねぎ にんじん グリーンピース	米 砂糖 砂糖 砂糖	684	277	841	291		
30月	しろごはん かみかみあえ メンチカツ おでん	白ご飯 牛乳 メンチカツ かみかみあえ おでん	牛乳 とりの肉 ぶた肉 卵 イカ あつあげ とりの肉 ちくわ	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん にんじん	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 小麦粉 でん粉	674	321	817	350		

*材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。

11月23日「勤労感謝の日」 収穫された農作物や働く人々への感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきます。

11月の愛媛県産水産物の使用日は、27日(金)「鯛の塩焼き」です。



2020

12月の学校給食献立予定表

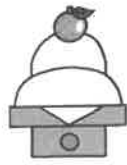
大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内でのたらし			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			
1 火		白ご飯 牛乳	牛乳	米		651	283	
		エビのチリソース煮	エビ とり肉	トマト りんご にんにく しょうが ねぎ	でん粉 小麦粉 油 砂糖			
		海藻サラダ 春雨スープ	わかめ こんぶ すぎのり ふのり	キャベツ きゅうり 青じそ	砂糖		805	299
2 水		白ご飯 牛乳	牛乳	米		627	325	
		魚の南蛮漬け	ホキ	たまねぎ にんじん ピーマン	でん粉 油 砂糖			
		ごまあえ けんちん汁	とりにく あつあげ	はくさい ほうれん草 ごぼう にんじん しめじ	白ごま 砂糖		776	351
3 木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	パン 砂糖 油		619	342	
		マカロニグラタン	とりにく チーズ 牛乳 粉乳 生クリーム	たまねぎ	油 小麦粉 砂糖 バター マカロニ			
		ドレッシングサラダ		キャベツ ブロッコリー にんにく とうもろこし ピーマン たまねぎ	砂糖 油		787	379
4 金		白ご飯 牛乳	牛乳	米		692	398	
		サバの塩焼き	サバ					
		おひたし 高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 とり肉 卵	はくさい 小松菜 にんじん たまねぎ えだまめ	砂糖		859	449
7 月		白ご飯 牛乳	牛乳	米		657	313	
		サンマのかば焼き	サンマ		水あめ でん粉 小麦粉 油			
		甘酢あえ いもたき	とりにく 油あげ	キャベツ もやし にんじん しいたけ にんじん さやいんげん	砂糖 ごま油		789	335
8 火		白ご飯 牛乳	牛乳	米		691	284	
		ささみフライ	とりにく 大豆粉		米粉 じゃがいも でん粉 砂糖 油			
		ひじきサラダ カレー	ひじき ぶた肉 大豆粉	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく	砂糖 ごま油		855	299
9 水		白ご飯 牛乳	牛乳	米		635	313	
		かきあげ	ちくわ 卵	たまねぎ にんじん ごぼう	さつまいも 小麦粉 油 砂糖			
		たくあんあえ すまし汁	とうふ わかめ	キャベツ きゅうり だいこん 梅 えのきたけ にんじん ねぎ			778	331
10 木		小型パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	パン 砂糖 油		616	380	
		アンサンブルエッグ	卵 チーズ 牛乳 ベーコン	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 油 でん粉			
		コーンサラダ	寒天	とうもろこし キャベツ きゅうり 赤ピーマン たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	砂糖 油		800	433
11 金		わかめごはん	牛乳 わかめ	米		639	295	
		とりにくのからあげ	とりにく 卵 粉乳	しょうが	小麦粉 砂糖 でん粉 油			
		ピーナッツあえ ピリからみそ汁	とうふ みそ	にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ にんじん しめじ はくさい りんご にんにく しょうが	ピーナッツ 砂糖		809	316

14 月		白ご飯 牛乳	牛乳	米		647	288
		とうふハンバーグ	とりにく とうふ 大豆粉	たまねぎ	でん粉 油 砂糖		
15 火		白ご飯 牛乳	牛乳	米		648	339
		キピナゴカリカリフライ	キピナゴ	しょうが	砂糖 じゃがいも 油 でん粉 米粉 玄米粉		
16 水		白ご飯 牛乳	牛乳	米		671	298
		ちくわの磯辺あげ	ちくわ 卵 青のり	ごぼう きゅうり	小麦粉 油		
17 木		白ご飯 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	米		648	329
		丸パン	とりにく 大豆粉	キャベツ ブロッコリー	砂糖 でん粉 パン粉 油		
18 金		白ご飯 牛乳	牛乳	米		624	319
		ビビンバ	牛肉	しいたけ にんにく ほうれん草 キャベツ にんじん	油 砂糖		
21 月		白ご飯 牛乳	牛乳	米		616	265
		かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉	たまねぎ かぼちゃ	パン粉 でん粉 砂糖 水あめ 油		
22 火		白ご飯 牛乳	牛乳	米		671	309
		サバのゆずみそ煮	サバ みそ	ゆず	砂糖 米でん粉		
23 水		白ご飯 牛乳	牛乳	米		623	343
		じゃこかつ	アジ タチウオ 卵	たまねぎ にんじん	砂糖 でん粉 パン粉 油		
24 木		小型パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	米		654	307
		グリーンサラダ	寒天 いよかん	ブロッコリーキャベツ きゅうり	砂糖 でん粉		
25 金		白ご飯 牛乳	牛乳	米		675	326
		タイのみそだれかけ	タイ みそ	キャベツ もやし	砂糖 ごま でん粉 油		

* 材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。

12月の愛媛県産水産物の使用日は、25日(金)「鯛のみそだれかけ」です。



あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願い
します。
しっかり食べて、元気に
過ごしていきましょう。



2021

1月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく			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		
8		白ご飯 牛乳 はるさめサラダ ふた肉のしょうがやき しょうがやき だんご じり しろごはん	牛乳 ふた肉 しょうが みそ ホタテエキス かまぼこ 卵 あつあげ とり肉	にんにく 玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが レモン果汁 しいたけ しめじ だいこん	米 砂糖 油 はるさめ 砂糖 ごま油 じゃがいも でん粉 こんにゃく粉	640	300
12		白ご飯 牛乳 ハンバーグ おひたし ハンバーグ 高野豆腐の 卵とじ しろごはん	牛乳 とり肉 とうふ ふた肉 牛肉 おひたし とり肉 とうふ 卵	玉ねぎ トマト こまつな はくさい にんじん 玉ねぎ グリーンピース	米 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 砂糖	711	393
13		白ご飯 牛乳 かきあげ ナムル かきあげ けんちん じり しろごはん	牛乳 ハム 卵 ナムル けんちん汁 あつあげ	玉ねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう もやし キャベツ にんじん しめじ だいこん ねぎ	米 小麦粉 油 ごま油 ごま さといも こんにゃく	667	342
14		コッペパン れんごんの ピザソースやき ひじきサラダ れんごんの ピザソースやき クリーム シチュー コッペパン	牛乳 脱脂粉乳 ふた肉 チーズ ひじき とり肉 ぶた肉 牛乳 粉乳 チーズ	れんこん にんじん トマト 玉ねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム にんじん 玉ねぎ とうもろこし	パン 砂糖 油 油 砂糖 砂糖 ごま油 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 でん粉	638	381
15		白ご飯 牛乳 すぶた たくあんあえ すぶた つみれ じり しろごはん	牛乳 ぶた肉 すぶた たくあんあえ つみれ汁 タイ とうふ 油あげ	しょうが にんじん ピーマン 玉ねぎ パイナップル果汁 トマト キャベツ こまつな だいこん 梅 えのきだけ にんじん ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖	657	290
18		白ご飯 牛乳 しそあえ とりにくの なんばんづけ おでん しろごはん	牛乳 とり肉の南蛮漬け しそあえ おでん あつあげ とり肉 ちくわ	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし しそ だいこん にんじん	米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも さといも こんにゃく 砂糖	659	323
19		白ご飯 牛乳 すりみあげ なます すりみあげ ぶた じり しろごはん	牛乳 すりみあげ なます ぶた汁 ぶた肉 とうふ みそ	とうもろこし 玉ねぎ だいこん にんじん ごぼう にんじん しめじ	米 でん粉 砂糖 油 砂糖 さつまいも	664	307

20		プリン パンパンジーサラダ うのはなに しろごはん	牛乳 たまご スープ	白ご飯 牛乳 プリン うのはなに煮 パンパンジーサラダ 卵スープ	牛乳 卵 おから ぶた肉 ちくわ 牛乳 ハム 卵 みそ ホタテエキス とり肉 卵	ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが レモン果汁 玉ねぎ にんじん とうもろこし	米 砂糖 こんにゃく 油 砂糖 ごま油 砂糖 でん粉 油	679	339	
21		キウイ1/2 かいそうサラダ イカしゅうまい コッペパン	牛乳 ポーク ビーンス	コッペパン 牛乳 キウイ イカしゅうまい かいそうサラダ ポークビーンス	牛乳 脱脂粉乳 タラ イカ 卵 わかめ こんぶ すぎのり ふのり 大豆 大福豆 金時豆 ぶた肉 とり肉	キウイ しょうが でん粉 油 砂糖 小麦粉 砂糖 キャベツ にんにく 玉ねぎ にんじん トマト	パン 砂糖 油 でん粉 油 砂糖 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも 砂糖	639	360	
22		コーンサラダ あげぎょうざ はるさめ スープ わかめごはん	牛乳 はるさめ スープ	わかめごはん 牛乳 あげぎょうざ コーンサラダ はるさめスープ	牛乳 わかめ とり肉 ぶた肉 卵 オイスターエキス 大豆粉 寒天 にんじん とうもろこし ぶた肉 とう肉	キャベツ 玉ねぎ にら にんにく いよかん果汁 もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	米 小麦粉 油 でん粉 ごま油 米粉 砂糖 砂糖 油 ハチミツ はるさめ 油	621	269	
25		ごしきあえ プリの ゆずしょうゆやき しろごはん(蔵川米)	牛乳 さわに わん	白ご飯 牛乳 プリのゆずしょうゆやき 五色あえ さわにわん しろごはん(蔵川米)	牛乳 プリ ホタテエキス 油あげ とり肉 とうふ	ゆず レモン果汁 はくさい キャベツ きゅうり にんじん しめじ にんじん ごぼう ねぎ	米 砂糖 でん粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 砂糖	698	322	
26		グリーンサラダ とりにくのからあげ ナン	牛乳 カレー	ナン 牛乳 とりにくのからあげ グリーンサラダ カレー	牛乳 とり肉 粉乳 卵 とり肉 寒天 ぶた肉 大豆粉	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく トマト	小麦粉 油 砂糖 小麦粉 砂糖 でん粉 水あめ 米粉 油 油 砂糖 砂糖 油	701	320	
27		すのもの メンチカツ しろごはん	牛乳 いも たき	白ご飯 牛乳 メンチカツ 酢の物 いもたき しろごはん	牛乳 とり肉 ぶた肉 卵 粉乳 わかめ とり肉 油あげ	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん しいたけ にんじん さやいんげん	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 砂糖 さといも こんにゃく 砂糖	679	313	
28		ピーナッツあえ イカリングフライ ちゃんぽん パインパン	牛乳 ちゃん ぽん	パインパン 牛乳 イカリングフライ ピーナッツあえ ちゃんぽん	牛乳 イカ 卵 ぶた肉 とり肉 ちくわ	パイナップル こまつな はくさい キャベツ にんじん もやし ねぎ 玉ねぎ	パン 砂糖 油 パン粉 小麦粉 油 ピーナッツ 小麦粉 ごま油	657	380	
29		ごまあえ サケの クリームソースやき すまし じり しろごはん	牛乳 すまし じり	白ご飯 牛乳 サケの クリームソースやき ごまあえ すまし汁 しろごはん	牛乳 サケ 牛乳 チーズ 粉乳 生クリーム ちくわ とうふ かまぼこ 卵	ブロッコリー 玉ねぎ ほうれんそう キャベツ えのきだけ にんじん ねぎ	米 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 バター ごま 砂糖	630	390	
									777	436

*材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。



2021

2月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内でのはたらき			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月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		628	320
		ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉	砂糖 油			
2月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		698	533
		イワシのみぞれ煮	イワシ	砂糖 でん粉			
3月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		690	351
		チーズロールカツ	ぶた肉 チーズ	パン粉 小麦粉 油			
4月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		684	366
		ツナオムレツ	卵 ツナ	砂糖 でん粉 油			
5月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		679	350
		かきあげ	やきぶた 卵	さつまいも 小麦粉 油			
6月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		679	277
		イカリングフライ	イカ 卵	パン粉 小麦粉 油			
7月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		646	290
		お好みあげ	ベーコン 卵 カツオ節 青のり	小麦粉 砂糖 でん粉			
8月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		789	306
		わかめサラダ	わかめ とり肉	砂糖 油			
9月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		613	470
		焼きシシヤモ	シシヤモ				
10月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		776	570
		おでん	こんにゃく あつあげ	さといも こんにゃく 砂糖			
11月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		675	345
		あげぎょうざ	とり肉 ぶた肉 卵	小麦粉 でん粉 砂糖 油			
12月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		816	361
		ナムル	もやし ほうれんそう キャベツ	白ごま ごま油			

15月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		665	318
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 卵 青のり				
16月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		615	321
		ハンバーグのきのこソース	とり肉 ぶた肉	砂糖 でん粉			
17月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		666	366
		おひたし	サバのみそ煮	砂糖 米粉			
18月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		670	306
		小型米粉パン	牛乳 脱脂粉乳	パン 米粉 砂糖 油			
19月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		643	331
		キビナゴカリカリフライ	キビナゴ みそ	しょうが じゃがいも 小麦粉 でん粉 油 砂糖			
20月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		659	301
		かきあげ	やきぶた 卵	さつまいも 小麦粉 油			
21月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		775	315
		かきあげ	やきぶた 卵	さつまいも 小麦粉 油			
22月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		642	283
		イカリングフライ	イカ 卵	パン粉 小麦粉 油			
23月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		792	298
		わかめサラダ	わかめ とり肉	砂糖 油			
24月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		673	331
		お好みあげ	ベーコン 卵 カツオ節 青のり	小麦粉 砂糖 でん粉			
25月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		824	363
		わかめサラダ	わかめ とり肉	砂糖 油			
26月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		652	335
		焼きシシヤモ	シシヤモ				
27月	しろごはん	白ご飯 牛乳	牛乳	米		799	361
		おでん	こんにゃく あつあげ	さといも こんにゃく 砂糖			

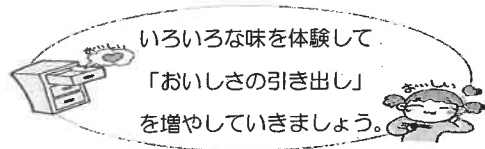
豆を食べよう! 大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。また、みそやしょうゆ、豆腐や油揚げなど、いろいろな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。家庭でも積極的に大豆や大豆製品をとりいれましょう。

いつもの料理に豆をプラス!

25日のみかんの種類はお楽しみに!

2月の愛媛県産水産物の使用日は、24日(水)「タイのレモン煮」です。

*材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。



2021

3月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらか			エネルギー	カルシウム	みかん	12金	15月	16火	17水	18木	19金	22月	23火	24水	11木	645	367				
			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	
1月	あまぎあえ、ちくわのカラフルあげ、はっぽう、さい	白ご飯 牛乳、ちくわのカラフルあげ、あまぎあえ、八宝菜	牛乳、ちくわ 卵	ピーマン、きゅうり もやし にんじん、玉ねぎ にんじん キャベツ、はくさい たけのこ きぬさや、しょうが にんにく	米、小麦粉 油、砂糖 ごま油、でん粉 砂糖 油 ごま油	692	303	ごまあえ、さかなの、なんばんづけ、すまし、じる	白ご飯 牛乳、魚の南蛮漬け、ごまあえ、すまし汁	牛乳、ホキ、豆腐、かまぼこ 卵	米、玉ねぎ にんじん ピーマン、ほうれんそう ごまつな、えのきだけ にんじん、ねぎ	米、でん粉 砂糖 油、ごま 砂糖	777	405	15月	こんぶあえ、たいのしおやき	白ご飯 牛乳、たいの塩やき、こんぶあえ、肉じゃが	牛乳、タイ、こんぶ、ぶた肉	きゅうり キャベツ、玉ねぎ にんじん、グリーンピース	米、こんにゃく、じゃがいも、油 砂糖	653	301	791	310
2火	ナムル、ピビンバ	白ご飯 牛乳、ピビンバ、ナムル、中華スープ	牛乳、ぶた肉 牛肉	しいたけ にんにく、ほうれんそう キャベツ、もやし、とうもろこし 玉ねぎ、にんじん ねぎ	米、油 砂糖、ごま油 ごま	647	288	かいそうサラダ、とりのくからあげ	白ご飯 牛乳、とりのくからあげ	牛乳、とり肉 粉乳、卵	しょうが	米、小麦粉 砂糖、でん粉、水あめ、米粉 油	660	277	16火	かいそうサラダ、とりのくからあげ	白ご飯 牛乳、かいそうサラダ、はるさめスープ	牛乳、わかめ、こんぶ、ふのり、すぎのり、玉ねぎ、青じそ、きゅうり、キャベツ	砂糖	772	287	772	287	
3水	はるさめサラダ、さんまの、かつおぶしに	白ご飯 牛乳、サンマのカツオ節煮、はるさめサラダ、いもたき	牛乳、サンマ カツオ節	レモン果汁、キャベツ きゅうり ゆず、レモン果汁、しいたけ にんじん、さやいんげん	米、砂糖、でん粉、はるさめ、砂糖	698	414	ごしきあえ、ツナそぼろ	白ご飯 牛乳、ツナそぼろ、五色あえ、けんちん汁	牛乳、マグロ 卵、油あげ、豆腐	にんじん、グリーンピース、はくさい、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんじん、しめじ、だいこん、ねぎ	米、砂糖、油、砂糖	644	325	17水	ごしきあえ、ツナそぼろ	白ご飯 牛乳、ツナそぼろ、五色あえ、けんちん汁	牛乳、マグロ 卵、油あげ、豆腐	にんじん、グリーンピース、はくさい、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんじん、しめじ、だいこん、ねぎ	米、砂糖、油、砂糖	805	350	805	350
4木	マカロニサラダ、かぼちゃ、ひきにくフライ	ココアパン 牛乳、かぼちゃひき肉フライ、マカロニサラダ、コンソメスープ、マヨネーズ	牛乳、脱脂粉乳、ぶた肉	かぼちゃ 玉ねぎ、キャベツ きゅうり、玉ねぎ にんじん	パン、ココア、砂糖、油、パン粉、小麦粉、砂糖、でん粉、油、水あめ、小麦粉、じゃがいも	645	308	コーンサラダ、ベーコンエッグ	ココアパン、コーンサラダ、ベーコンエッグ	牛乳、卵、ベーコン、ホタテエキス	とうもろこし、ブロッコリー、キャベツ、ゆず、レモン果汁	じゃがいも、小麦粉、でん粉、油、砂糖	669	310	18木	コーンサラダ、ベーコンエッグ	ココアパン、コーンサラダ、ベーコンエッグ	牛乳、卵、ベーコン、ホタテエキス	とうもろこし、ブロッコリー、キャベツ、ゆず、レモン果汁	じゃがいも、小麦粉、でん粉、油、砂糖	809	336	809	336
5金	しそあえ、エビフライ	白ご飯 牛乳、エビフライ、しそあえ、ぶた汁	牛乳、エビ	キャベツ もやし、にんじん、しそ、ごぼう、だいこん	パン粉、小麦粉、でん粉、油	677	313	ビーンズサラダ、はるまき	白ご飯 牛乳、はるまき	牛乳、ぶた肉、ひじき、オイスターソース	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	はるさめ、油、小麦粉、でん粉、水あめ、砂糖	658	309	19金	ビーンズサラダ、はるまき	白ご飯 牛乳、はるまき	牛乳、ぶた肉、ひじき、オイスターソース	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	はるさめ、油、小麦粉、でん粉、水あめ、砂糖	808	336	808	336
8月	レモンあえ、アンサンブルエッグ	コッペパン 牛乳、アンサンブルエッグ、レモンあえ、ミネストローネ	牛乳、脱脂粉乳、卵、ベーコン、牛乳、チーズ	玉ねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん、レモン果汁、玉ねぎ にんじん、トマト	パン、砂糖、油、じゃがいも、砂糖、でん粉、油、砂糖	617	346	わかめサラダ、ポテの、チーズやき	白ご飯 牛乳、わかめサラダ、ポテの、チーズやき	牛乳、ベーコン、チーズ、わかめ、寒天	玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、いよかん果汁、玉ねぎ にんじん、とうもろこし	米、じゃがいも、油、砂糖、油、ハチミツ	640	337	22月	わかめサラダ、ポテの、チーズやき	白ご飯 牛乳、わかめサラダ、ポテの、チーズやき	牛乳、ベーコン、チーズ、わかめ、寒天	玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、いよかん果汁、玉ねぎ にんじん、とうもろこし	米、じゃがいも、油、砂糖、油、ハチミツ	774	383	774	383
9火	おかかあえ、トンカツ	白ご飯 牛乳、トンカツ、おかかあえ、カレー	牛乳、ぶた肉、大豆粉	キャベツ はくさい、もやし、玉ねぎ にんじん、グリーンピース、にんにく、トマト	米、パン粉、小麦粉、でん粉、油	696	286	たくあんあえ、ささみの、レモンに	白ご飯 牛乳、たくあんあえ、ささみの、レモンに	牛乳、とり肉、豆腐、タイ、とうふ、油あげ	とうもろこし、レモン果汁、キャベツ、きゅうり、だいこん、梅、えのきだけ、にんじん、ねぎ	でん粉、油、砂糖	658	277	23火	たくあんあえ、ささみの、レモンに	白ご飯 牛乳、たくあんあえ、ささみの、レモンに	牛乳、とり肉、豆腐、タイ、とうふ、油あげ	とうもろこし、レモン果汁、キャベツ、きゅうり、だいこん、梅、えのきだけ、にんじん、ねぎ	でん粉、油、砂糖	848	297	848	297
10水	だいこんサラダ、かきあげ	白ご飯 牛乳、かきあげ、だいこんサラダ、さわにわん、ヨーグルト	牛乳、ハム、卵、寒天	玉ねぎ にんじん、とうもろこし、だいこん、キャベツ、しいたけ、玉ねぎ、赤ピーマン、にんにく、しょうが、しめじ、にんじん、ごぼう、ねぎ	米、小麦粉、油、油、砂糖	730	550	おひたし、きびなごフライ	白ご飯 牛乳、おひたし、きびなごフライ	牛乳、キビナゴ	しょうが	米、水あめ、砂糖、米粉、でん粉、じゃがいも、油	641	466	24水	おひたし、きびなごフライ	白ご飯 牛乳、おひたし、きびなごフライ	牛乳、キビナゴ	しょうが	米、水あめ、砂糖、米粉、でん粉、じゃがいも、油	882	611	882	611
11木	ひじきサラダ、メンチカツ	小型パン 牛乳、メンチカツ、ひじきサラダ、みぞラーメン	牛乳、脱脂粉乳、ぶた肉、豆腐、粉乳、卵	玉ねぎ、キャベツ きゅうり、キャベツ にんじん、もやし、ねぎ、とうもろこし、にんにく、しょうが	パン、砂糖、油、パン粉、小麦粉、でん粉、砂糖、油、砂糖、ごま油、油、ごま油	673	381	おひたし、きびなごフライ	小型パン 牛乳、おひたし、きびなごフライ	牛乳、脱脂粉乳、ぶた肉、豆腐、粉乳、卵	玉ねぎ、キャベツ きゅうり、キャベツ にんじん、もやし、ねぎ、とうもろこし、にんにく、しょうが	パン、砂糖、油、パン粉、小麦粉、でん粉、砂糖、油、砂糖、ごま油、油、ごま油	673	381	11木	ひじきサラダ、メンチカツ	小型パン 牛乳、ひじきサラダ、メンチカツ	牛乳、脱脂粉乳、ぶた肉、豆腐、粉乳、卵	玉ねぎ、キャベツ きゅうり、キャベツ にんじん、もやし、ねぎ、とうもろこし、にんにく、しょうが	パン、砂糖、油、パン粉、小麦粉、でん粉、砂糖、油、砂糖、ごま油、油、ごま油	860	435	860	435

*材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。

卒業生が給食最後の日に「デザート」がきます。
「イチゴロールケーキ」
原材料：牛乳 粉乳 砂糖 卵 小麦粉 水あめ
イチゴピューレ ショートニング でん粉



3学期も最後の月になりました。給食の時間には、さまざまな思い出があることと思います。今のクラスで給食を食べるのも、あとわずかです。しっかり食べましょう。

3月の愛媛県産水産物の使用日は、15日(月)「鯛の塩焼き」です