

入学・進級おめでとうございます。

2022

# 4月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

楽しい給食が始まります。  
たくさん食べて、元気に学校生活を送ってください。



| 材料の種類と体内でのたらしき |              |             | 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) | 中学校(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 | 小学校       | 中学校       |

| 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   | エネルギー | カルシウム |
|-----|--------------------------------------|---|--|--|---|-------|-------|
| 11月 | しろごはん、こんぶあえ、ハンバーグ、ケチャップソース、牛乳        | 白ご飯 牛乳<br>ハンバーグ<br>ケチャップソース<br>こんぶあえ<br>沢煮鮭   | 牛乳<br>とり肉 ぶた肉<br>こんぶ<br>ぶた肉 あぶらあげ                    | たまねぎ にんじん トマト<br>りんご にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり<br>にんじん ごぼう しめじ ねぎ           | 米<br>油 砂糖<br>でん粉<br>砂糖  | 659   | 364   |
| 12月 | しろごはん、すのもの、ちくわのいそべあげ、にんにく、じゃが        | 白ご飯 牛乳<br>ちくわのいそべあげ<br>すのもの<br>肉じゃが           | 牛乳<br>ちくわ 卵 青のり<br>わかめ<br>ぶた肉                        | たまねぎ にんじん<br>えだまめ  | 米<br>小麦粉 油<br>砂糖  | 661   | 305   |
| 13日 | しろごはん、ナムル、ぶたにくのしょうがいため、かきたま、じる       | 白ご飯 牛乳<br>ぶた肉のしょうがいため<br>ナムル<br>かきたま汁         | 牛乳<br>ぶた肉<br>豆腐 卵                                    | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん<br>ほうれんそう キャベツ もやし<br>たまねぎ にんじん<br>こまつな           | 米<br>油 砂糖<br>ごま油 ごま<br>でん粉  | 648   | 333   |
| 14日 | しろごはん、マカロニサラダ、かぼちゃ、ひきにくフライ、クリーム、シチュー | コッペパン 牛乳<br>かぼちゃひき肉フライ<br>マカロニサラダ<br>クリームシチュー | 牛乳 脱脂粉乳<br>ぶた肉<br>寒天 きゅうり<br>とり肉 牛乳 粉乳<br>チーズ ぶた肉    | かぼちゃ たまねぎ<br>とうもろこし いよかん果汁<br>しめじ にんじん たまねぎ                              | パン 砂糖 油<br>パン粉 でん粉<br>小麦粉 油 水あめ<br>小麦粉 油 砂糖 ハチミツ<br>じゃがいも 小麦粉<br>油 砂糖 でん粉 | 660   | 317   |
| 15日 | しろごはん、かいそうサラダ、とりにくのからあげ、はるさめ、スープ     | わかめご飯 牛乳<br>とりにくのからあげ<br>かいそうサラダ<br>はるさめスープ   | 牛乳 わかめ<br>とり肉 卵 粉乳<br>わかめ こんぶ<br>ふのり すぎのり<br>ぶた肉 とり肉 | しょうが<br>キャベツ きゅうり<br>青じそ<br>もやし にんじん ねぎ たまねぎ                             | 米<br>小麦粉 砂糖 油<br>水あめ 米粉 でん粉<br>砂糖   | 655   | 270   |
| 18日 | しろごはん、ひじきサラダ、サバのしおやき、みそ、しる           | 白ご飯 牛乳<br>サバのしおやき<br>ひじきサラダ<br>みそ汁            | 牛乳<br>サバ<br>ひじき<br>とうふ みそ                            | たまねぎ<br>キャベツ ブロッコリー<br>にんじん たまねぎ<br>えのきたけ ねぎ                             | 米<br>砂糖 ごま油<br>じゃがいも  | 638   | 291   |
| 19日 | しろごはん、おひたし、メンチカツ、きんぴら、ごぼう            | 白ご飯 牛乳<br>メンチカツ<br>おひたし<br>きんぴらごぼう            | 牛乳<br>とり肉 ぶた肉<br>卵 脱脂粉乳<br>ぶた肉 てんぷら                  | たまねぎ<br>キャベツ もやし ほうれんそう<br>ごぼう れんこん<br>いんげん にんじん                         | 米<br>小麦粉 パン粉<br>でん粉 砂糖<br>こんにゃく 油<br>砂糖                                   | 671   | 305   |
| 20日 | しろごはん、グリーンサラダ、アンサンブルエッグ、カレー          | 白ご飯 牛乳<br>アンサンブルエッグ<br>カレー                    | 牛乳<br>卵 チーズ 牛乳<br>ベーコン<br>ぶた肉 大豆粉                    | たまねぎ<br>にんにく ピーマン<br>たまねぎ にんじん トマト<br>グリーンピース にんにく りんご                   | 米<br>じゃがいも<br>砂糖 でん粉 油<br>砂糖 油<br>油 じゃがいも<br>小麦粉 砂糖                       | 713   | 306   |
| 21日 | しろごはん、しそあえ、かきあげ、さんさい、うどん             | 小型パン 牛乳<br>かきあげ<br>しそあえ<br>山菜うどん              | 牛乳 脱脂粉乳<br>ハム 卵<br>とり肉 ちくわ 卵<br>あぶらあげ                | にんじん たまねぎ<br>キャベツ きゅうり しそ<br>にんじん ねぎ わらび<br>みずな えのきたけ<br>うどん なめこ たけのこ    | パン 砂糖 油<br>じゃがいも 小麦粉 油<br>砂糖<br>小麦粉                                       | 602   | 329   |
| 22日 | しろごはん、おいわいケーキ、ごまあえ、さかなのレモンに、すまし、じる   | 赤飯 牛乳<br>魚のレモン煮<br>ごまあえ<br>すまし汁<br>お祝いケーキ     | 牛乳 小豆<br>ホキ<br>豆腐<br>かまぼこ 卵<br>乳 卵                   | レモン果汁<br>ほうれんそう もやし にんじん<br>えのきたけ にんじん<br>ねぎ<br>いちごピューレ                  | 米 もち米<br>でん粉 油 砂糖<br>ごま 砂糖<br>小麦粉 水あめ 油                                   | 704   | 341   |
| 25日 | しろごはん、はるさめサラダ、ツナそぼろ                  | 白ご飯 牛乳<br>ツナそぼろ<br>はるさめサラダ<br>わかめスープ          | 牛乳<br>マグロ 卵<br>昆布<br>寒天<br>とうふ わかめ                   | にんじん えだまめ<br>もやし きゅうり キャベツ しょうが<br>たまねぎ しいたけ 赤ピーマン にんにく<br>たまねぎ えのきたけ ねぎ | 米<br>油 でん粉 砂糖<br>はるさめ 油<br>砂糖   | 626   | 297   |
| 26日 | しろごはん、たくあんあえ、ささみのあまずあんかけ、ぶた、じる       | 白ご飯 牛乳<br>ささみの甘酢あんかけ<br>たくあんあえ<br>ぶた汁         | 牛乳<br>とり肉<br>キャベツ きゅうり だいこん 梅<br>ぶた肉 あぶらあげ<br>みそ     | たまねぎ ピーマン<br>赤ピーマン<br>ごぼう ねぎ   | 米<br>でん粉 油 砂糖<br>砂糖<br>こんにゃく<br>さといも                                      | 711   | 317   |
| 27日 | しろごはん、ごしきあえ、アジフライ、いり、豆腐              | 白ご飯 牛乳<br>アジフライ<br>五色あえ<br>いり豆腐               | 牛乳<br>アジ<br>かまぼこ 卵<br>あぶらあげ<br>とうふ ぶた肉<br>とり肉        | 油 パン粉 小麦粉 米粉 砂糖<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>にんじん たまねぎ<br>しいたけ えだまめ              | 米<br>砂糖<br>砂糖 油<br>こんにゃく<br>砂糖 油  | 715   | 367   |
| 28日 | まるパン、トンカツソース、ボイルやさい、ハムカツ、ミネストローネ     | 丸パン 牛乳<br>ハムカツ<br>トンカツソース<br>ボイル野菜<br>ミネストローネ | 牛乳 脱脂粉乳<br>とり肉 ぶた肉 卵<br>大豆粉<br>ぶた肉 とり肉 乳<br>大豆       | りんご トマト たまねぎ<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>たまねぎ にんじん トマト                          | パン 砂糖 油<br>油 砂糖 でん粉<br>パン粉<br>でん粉 水あめ 砂糖<br>じゃがいも 小麦粉                     | 639   | 331   |

\*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。

### 学校給食とは

成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせるための重要な教材としての役割を担っています。

### おいしい給食作ります!

毎月の献立表をご確認ください

献立表には献立名や使用している食材などが書かれています。ぜひ家庭と一緒にご確認ください。



静かに、しっかりかんで  
食べましょう。、おなかも  
心もいっぱい。



2022

# 5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 | カロリー |
|-----|------------------------------------|--------------------------------|--|----------------------------|-------------|-------|-------|----|------|
|     |                                    |                                | 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 |       |       |    |      |
| 2月  | あまずあえ、イカリフライ、けんちん、しるごはん            | 白ご飯 牛乳、イカリフライ、けんちん汁            | 牛乳、イカ、けんちん                               | 米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油         | 603         | 307   | 水     | 18 |      |
| 6日  | コーンサラダ、ささみカツ、しるごはん                 | 白ご飯 牛乳、ささみカツ、コーンサラダ、カレー        | 牛乳、鶏肉、ホタテエキス                             | 米、じゃがいも、米粉、でん粉、砂糖、油        | 689         | 282   | 木     | 19 |      |
| 9日  | おひたし、すりみあげ、しるごはん                   | 白ご飯 牛乳、すりみあげ、おひたし、切干大根の卵とじ     | 牛乳、タイ、鶏肉、油あげ、てんぷら 卵                      | 米、でん粉、油                    | 675         | 426   | 金     | 20 |      |
| 10日 | しそあえ、とうふ、ハンバーグ、しるごはん               | 白ご飯 牛乳、とうふハンバーグ、しそあえ、ワンタンスープ   | 牛乳、鶏肉、とうふ、ぶた肉、オイスターソース、大豆粉               | 米、でん粉、砂糖                   | 609         | 279   | 火     | 23 |      |
| 11日 | おおかあえ、さかなの、なんばんつけ、しるごはん            | 白ご飯 牛乳、魚の南蛮漬け、おおかあえ、すまし汁       | 牛乳、ホキ、カツオ節、とうふ、かまぼこ 卵                    | 米、でん粉、油、砂糖                 | 623         | 365   | 水     | 24 |      |
| 12日 | グリーンサラダ、ポテの、チーズやき、たまご、スープ、しるごはん    | コッペパン 牛乳、ポテのチーズやき、グリーンサラダ、卵スープ | 牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、卵、粉乳、生クリーム、牛乳、チーズ           | パン、砂糖、油、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、バター | 601         | 373   | 木     | 25 |      |
| 13日 | マカロニサラダ、エビカツ、ちく、ぜんげ、しるごはん          | 白ご飯 牛乳、エビカツ、マカロニサラダ、筑前煮        | 牛乳、卵、エビ、イカ、鶏肉、あつあげ                       | 米、パン粉、小麦粉、でん粉、油、砂糖         | 670         | 339   | 金     | 26 |      |
| 16日 | ごしきあえ、あげぎょうざ、さわに、わん、しるごはん          | 白ご飯 牛乳、あげぎょうざ、五色あえ、沢煮わん        | 牛乳、ぶた肉、卵、粉乳、オイスターソース、大豆粉、油あげ、キャベツ        | 米、小麦粉、油、ごま油、米粉、砂糖、でん粉      | 639         | 306   | 火     | 30 |      |
| 17日 | ツナひじきサラダ、ちくわの、カラフルあげ、はっばう、さい、しるごはん | 白ご飯 牛乳、ちくわの、カラフルあげ、ツナひじき、八宝菜   | 牛乳、ちくわ、卵、ひじき、マグロ、ぶた肉、とり肉、イカ、ホタテエキス、カキエキス | 米、小麦粉、油、砂糖、ごま油             | 668         | 307   | 水     | 31 |      |

\*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 食育月間です



2022

## 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 |
|------|-----|------------------------------------|----------------------------|---|-------------------------------|-------|-------|
|      |     |                                    | あかの食品                      | みどりの食品  | きの食品                          |       |       |
| 1 水  |     | 白ご飯 牛乳<br>魚の南蛮漬け                   | 牛乳<br>ホキ                   | 玉ねぎ にんじん<br>ピーマン 赤ピーマン                                      | 米<br>でん粉 油 砂糖                 | 681   | 336   |
|      |     | おかかあえ<br>さかなの<br>なんばんづけ            | カツオぶし<br>ぶた肉 油あげ           | キャベツ きゅうり もやし<br>にんじん ごぼう しめじ<br>ねぎ                         |                               | 835   | 369   |
| 2 木  |     | コッペパン 牛乳<br>ポテトのツナマヨやき<br>イタリアンサラダ | 牛乳 脱脂粉乳<br>マグロ 卵           | とうもろこし 玉ねぎ<br>アスパラガス キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ にんにく ピーマン             | パン 砂糖 油<br>じゃがいも 油 砂糖<br>砂糖 油 | 606   | 318   |
|      |     | コンソメスープ                            | ぶた肉 とり肉 乳                  | 玉ねぎ にんじん キャベツ   | でん粉 水あめ 砂糖                    | 770   | 347   |
| 3 金  |     | 白ご飯 牛乳<br>やきししやも<br>あまずあえ          | 牛乳<br>シシヤモ                 |   | 米                             | 703   | 550   |
|      |     | あまずあえ<br>やきししやも<br>(幼小2中3)         | きりばし<br>だいごんの<br>たまごとし     | キャベツ きゅうり にんじん<br>だいごん にんじん グリンピース                          | 砂糖 ごま油<br>油 砂糖                | 891   | 680   |
| 6 月  |     | 白ご飯 牛乳<br>はるまき                     | 牛乳<br>ぶた肉 ひじき              | キャベツ 玉ねぎ にんじん<br>しょうが                                       | 米<br>はるさめ 小麦粉<br>でん粉 油        | 728   | 298   |
|      |     | 五色あえ<br>ちゅうかスープ                    | かまぼこ 卵 油あげ<br>ぶた肉 卵 とり肉    | キャベツ きゅうり にんじん<br>とうもろこし 玉ねぎ にんじん<br>ねぎ                     | 砂糖<br>ごま油 でん粉                 | 858   | 316   |
| 7 火  |     | 白ご飯 牛乳<br>ちくわのしそあげ<br>ピーンズサラダ      | 牛乳<br>ちくわ 卵                | みかん いよかん<br>しそ  | 米<br>小麦粉 砂糖 油                 | 714   | 304   |
|      |     | ピーンズサラダ<br>ちくわのしそあげ<br>(幼小2中3)     | 大豆 ひよこ豆 寒天<br>こんぶ          | きゅうり 玉ねぎ しいたけ<br>赤ピーマン にんにく しょうが                            | 油 砂糖                          | 878   | 325   |
| 8 水  |     | 白ご飯 牛乳<br>サバのみそ煮<br>ピーナッツあえ        | 牛乳<br>サバ みそ                |   | 米<br>砂糖 でん粉                   | 638   | 326   |
|      |     | さばのみそに<br>つみれ<br>じる                | タイ とうふ<br>油あげ              | キャベツ ほうれんそう にんじん<br>えのきたけ にんじん<br>ねぎ                        | ピーナッツ<br>砂糖 でん粉               | 781   | 353   |
| 9 木  |     | 丸パン 牛乳<br>野菜コロッケ                   | 牛乳 脱脂粉乳<br>にんじん グリンピース 玉ねぎ | じゃがいも 砂糖<br>小麦粉 でん粉 油                                       | パン 砂糖 油                       | 671   | 336   |
|      |     | ポチ<br>ポチ<br>やさいコロッケ                | ぶた肉 卵 牛乳 粉乳<br>チーズ ホタテエキス  | キャベツ にんじん きゅうり りんご トマト 玉ねぎ<br>マッシュルーム にんじん<br>玉ねぎ とうもろこし    | 砂糖 でん粉<br>油 でん粉<br>小麦粉 砂糖     | 847   | 369   |
| 10 金 |     | 白ご飯 牛乳<br>オムレツ                     | 牛乳<br>卵                    |   | 米<br>砂糖 油 でん粉                 | 627   | 303   |
|      |     | すのもの<br>オムレツ                       | わかめ<br>ぶた肉                 | キャベツ きゅうり もやし<br>玉ねぎ にんじん<br>グリンピース                         | 砂糖<br>こんにゃく じゃがいも<br>油 砂糖     | 773   | 327   |
| 13 月 |     | 白ご飯 牛乳<br>チーズロールカツ                 | 牛乳<br>ぶた肉 チーズ              | にんじん しそ<br>きゅうり とうもろこし                                      | 米<br>パン粉 小麦粉 油                | 748   | 330   |
|      |     | マカロニサラダ<br>チーズロールカツ                | マカロニサラダ<br>ピリからみそしる        | きゅうり とうもろこし<br>いよかん果汁<br>玉ねぎ しめじ にんじん<br>はくさい りんご しょうが にんにく | 小麦粉 砂糖 油<br>ハチミツ<br>砂糖        | 861   | 345   |
| 14 火 |     | 白ご飯 牛乳<br>サケのしおやき                  | 牛乳<br>サケ                   |   | 米                             | 699   | 375   |
|      |     | しそあえ<br>さけのしおやき                    | 高野豆腐 とうふ<br>卵              | きゅうり キャベツ しそ<br>にんじん 玉ねぎ 枝豆                                 | 砂糖<br>砂糖                      | 862   | 419   |
| 15 水 |     | わかめご飯 牛乳<br>すりみあげ                  | 牛乳<br>タイ ひじき               | 玉ねぎ とうもろこし<br>きゅうり にんじん                                     | 米 わかめ<br>砂糖 でん粉 油             | 647   | 298   |
|      |     | ポテトサラダ<br>すりみあげ                    | ポテトサラダ<br>けんちん汁            | ごぼう にんじん しめじ<br>ねぎ  | さといも こんにゃく<br>油               | 800   | 320   |

|      |  |                                   |                             |                            |   |                                |     |     |
|------|--|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|---|--------------------------------|-----|-----|
| 16 木 |  | コッペパン 牛乳<br>チキンカツ                 | 牛乳 脱脂粉乳<br>とり肉              | レモンあえ<br>レモンあえ             | キャベツ きゅうり レモン果汁<br>えんどう豆 にんにく<br>玉ねぎ にんじん トマト             | パン 砂糖 油<br>でん粉 砂糖 小麦粉 油        | 646 | 337 |
|      |  | ポークビーフ<br>コッペパン                   | 大豆 ひよこ豆<br>いんげん豆<br>ぶた肉 とり肉 |                            | 砂糖<br>油 じゃがいも<br>砂糖                                       | 843                            | 377 |     |
| 17 金 |  | 白ご飯 牛乳<br>ぶた肉のしょうがいため             | 牛乳<br>ぶた肉                   | ひじきサラダ<br>ぶたにくの<br>しょうがいため | 玉ねぎ にんにく にんじん<br>しょうが<br>キャベツ きゅうり<br>もやし にんじん ねぎ<br>たまねぎ | 米<br>砂糖 油                      | 620 | 278 |
|      |  | はるさめスープ                           | ひじき<br>とり肉 ぶた肉              |                            | 砂糖 ごま油<br>はるさめ 油  | 771                            | 295 |     |
| 20 月 |  | ナン 牛乳<br>エビフライ                    | 牛乳<br>エビ                    | かいそうサラダ<br>エビフライ           | キャベツ きゅうり あおじそ<br>ふのり                                     | 小麦粉 砂糖 油<br>パン粉 小麦粉 でん粉 油      | 680 | 309 |
|      |  | カレー                               | とり肉 大豆粉                     |                            | 玉ねぎ にんじん グリンピース<br>トマト にんにく                               | 油 じゃがいも 小麦粉<br>砂糖              | 792 | 326 |
| 21 火 |  | 白ご飯 牛乳<br>ささみのレモン煮                | 牛乳<br>とり肉                   | たくあんあえ<br>ささみの<br>レモンに     | レモン果汁<br>キャベツ きゅうり だいごん 梅                                 | 米<br>でん粉 油 砂糖                  | 667 | 293 |
|      |  | きんぴらごぼう                           | ぶた肉                         |                            | ごぼう れんこん<br>にんじん さやいんげん                                   | 砂糖<br>こんにゃく 油 砂糖               | 826 | 309 |
| 22 水 |  | 白ご飯 牛乳<br>カニ風味シュウマイ<br>ナムル        | 牛乳<br>カニ タラ                 | かいそうサラダ<br>エビフライ           | 玉ねぎ しょうが<br>ほうれんそう キャベツ もやし                               | 米<br>油 小麦粉 でん粉 砂糖<br>ごま油 ごま    | 694 | 349 |
|      |  | マーボー豆腐                            | とうふ 牛肉 ぶた肉<br>みそ オイスターエキス   |                            | 玉ねぎ にんじん ねぎ<br>しいたけ にんにく しょうが                             | 油 砂糖 でん粉<br>小麦粉 ごま油            | 869 | 388 |
| 23 木 |  | コッペパン 牛乳<br>かぼちゃひき肉フライ<br>グリーンサラダ | 牛乳 脱脂粉乳<br>ぶた肉              | グリーンサラダ<br>かぼちゃ<br>ひき肉フライ  | かぼちゃ 玉ねぎ<br>ブロッコリー にんじん キャベツ<br>ゆず果汁 レモン果汁                | パン 砂糖 油<br>でん粉 小麦粉 水あめ 油<br>砂糖 | 609 | 317 |
|      |  | ワンタンスープ                           | ぶた肉 オイスターエキス<br>大豆粉 とり肉     |                            | キャベツ 玉ねぎ しょうが<br>にんじん しいたけ しめじ ねぎ                         | 小麦粉 油 ごま油<br>でん粉 砂糖            | 767 | 347 |
| 24 金 |  | 白ご飯 牛乳<br>アジフライ                   | 牛乳<br>アジ                    | ごまあえ<br>アジフライ              | キャベツ もやし にんじん<br>玉ねぎ えのきたけ ねぎ                             | 米<br>パン粉 米粉 小麦粉 油 砂糖           | 666 | 300 |
|      |  | 親子汁                               | とり肉 卵                       |                            | にんじん  | ごま 砂糖<br>砂糖 でん粉 油<br>小麦粉       | 820 | 323 |
| 27 月 |  | 白ご飯 牛乳<br>イワシのうめ煮                 | 牛乳<br>イワシ                   | おひたし<br>いわしのうめに            | 梅 しそ<br>キャベツ もやし ほうれんそう                                   | 米<br>砂糖 でん粉                    | 657 | 377 |
|      |  | おおかあ煮                             | とり肉 あつあげ<br>カツオぶし<br>てんぷら 卵 |                            | にんじん ごぼう 枝豆   | こんにゃく 砂糖                       | 807 | 423 |
| 28 火 |  | 白ご飯 牛乳<br>イカリングフライ                | 牛乳<br>イカ 卵                  | バンバンジーサラダ<br>イカリングフライ      | キャベツ もやし きゅうり しょうが<br>玉ねぎ にんにく レモン果汁                      | 米<br>パン粉 小麦粉 油                 | 716 | 272 |
|      |  | ハヤシシチュー                           | 牛肉 とり肉<br>大豆粉               |                            | 玉ねぎ にんじん グリンピース トマト<br>マッシュルーム にんにく とうもろこし                | 砂糖 ごま<br>油 小麦粉 でん粉<br>砂糖 米粉    | 906 | 286 |
| 29 水 |  | 白ご飯 牛乳<br>スコッチエッグ                 | 牛乳<br>卵 ぶた肉 とり肉             | 切りばしだいごんのサラダ<br>スコッチエッグ    | 玉ねぎ トマト にんじん  | 米<br>パン粉 砂糖 油                  | 678 | 319 |
|      |  | 切干大根のサラダ                          | ぶた肉 あつあげ<br>みそ              |                            | だいごん キャベツ きゅうり<br>にんじん ごぼう ねぎ                             | 砂糖<br>こんにゃく                    | 802 | 341 |
| 30 木 |  | 小型パン 牛乳<br>かきあげ                   | 牛乳 脱脂粉乳<br>ぶた肉 卵            | ミニトマト<br>かきあげ              | ごぼう にんじん 玉ねぎ<br>トマト                                       | パン 砂糖 油<br>小麦粉 油               | 610 | 310 |
|      |  | ひやしうどん                            | かまぼこ 卵<br>わかめ               |                            | きゅうり もやし  | 小麦粉<br>砂糖                      | 785 | 344 |

\* 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4日~10日は  
「歯と口の  
健康週間です。」



「スイカ」がつく日  
6/16(木) → 中学校  
6/23(木) → 小学校  
6/27(月) → こども園・幼稚園



子どもから大人まで野菜を食べる量が不足している現状です。意識して野菜を食べましょう。



| 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 | 小学校 (3・4年) | 中学校   |

| 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            | エネルギー | カルシウム |
|---------|-----|------------|-------------------|---|------------------------|-------|-------|
| 1<br>金  |     | 白ご飯 牛乳     | 牛乳                |   | 米                      | 694   | 282   |
|         |     | ちくわのカラフルあげ | ちくわ 卵             | ピーマン にんじん                                   | 小麦粉 油                  |       |       |
|         |     | レモンあえ      |                   | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし レモン果汁                   | 砂糖                     |       |       |
| 4<br>月  |     | 白ご飯 牛乳     | 牛乳                |   | 米                      | 639   | 322   |
|         |     | ビビンバ       | ぶた肉 牛肉            | しいたけ にんにく                                   | 油 砂糖                   |       |       |
|         |     | ナムル        |                   | ほうれんそう もやし<br>キャベツ                          | ごま油 ごま                 |       |       |
| 5<br>火  |     | 白ご飯 牛乳     | 牛乳                |   | 米                      | 691   | 290   |
|         |     | オムレツ       | 卵                 |   | 砂糖 油 でん粉               |       |       |
|         |     | ピーナッツあえ    | かまぼこ 卵            | きゅうり キャベツ                                   | ピーナッツ                  |       |       |
| 6<br>水  |     | 白ご飯 牛乳     | 牛乳                |   | 米                      | 651   | 335   |
|         |     | さばの塩やき     | サバ                |   |                        |       |       |
|         |     | ひじきサラダ     | ひじき               | きゅうり キャベツ                                   | 砂糖 ごま油                 |       |       |
| 7<br>木  |     | コッペパン 牛乳   | 牛乳 脱脂粉乳           |   | パン 砂糖 油                | 622   | 342   |
|         |     | いろいろサラダ    | 寒天                | にんじん ブロッコリー 玉ねぎ にんにく<br>きゅうり パプリカ しいたけ しょうが | 油 砂糖                   |       |       |
|         |     | たまごスープ     | ハム とり肉<br>卵 粉乳    | 玉ねぎ にんじん<br>とうもろこし                          | 砂糖 油<br>でん粉            |       |       |
| 8<br>金  |     | 白ご飯 牛乳     | 牛乳                |   | 米                      | 698   | 341   |
|         |     | あげぎょうざ     | とり肉 ぶた肉 卵 粉乳      | キャベツ 玉ねぎ にら                                 | 小麦粉 油 でん粉<br>ごま油 米粉 砂糖 |       |       |
|         |     | 炒り豆腐       | 豆腐                | しいたけ えだまめ                                   | 砂糖 油                   |       |       |
| 11<br>月 |     | コッペパン 牛乳   | 牛乳 脱脂粉乳           |   | パン 砂糖 油                | 648   | 328   |
|         |     | メンチカツ      | とり肉 ぶた肉<br>卵 脱脂粉乳 | 玉ねぎ   | パン粉 小麦粉<br>でん粉 砂糖 油    |       |       |
|         |     | マカロニサラダ    | 寒天                | きゅうり にんじん いやかん果汁                            | 小麦粉 砂糖 油 ハチミツ          |       |       |

|         |  |            |           |                  |                        |     |     |
|---------|--|------------|-----------|------------------|------------------------|-----|-----|
| 12<br>火 |  | 白ご飯 牛乳     | 牛乳        |                  | 米                      | 696 | 344 |
|         |  | とり肉のなんばんづけ | とり肉       | 玉ねぎ パプリカ         | でん粉 油 砂糖               |     |     |
|         |  | ごまあえ       |           | キャベツ きゅうり        | ごま 砂糖                  |     |     |
| 13<br>水 |  | 白ご飯 牛乳     | 牛乳        |                  | 米                      | 648 | 298 |
|         |  | ちぐさやき      | 卵 ひじき     | ほうれんそう にんじん      | 砂糖 でん粉<br>油            |     |     |
|         |  | こんぶあえ      | こんぶ       | しいたけ グリンピース      |                        |     |     |
| 14<br>木 |  | 白ご飯 牛乳     | 牛乳 脱脂粉乳   |                  | 米                      | 635 | 343 |
|         |  | かきあげ       | 卵         | かぼちゃ 玉ねぎ にんじん    | パン 砂糖 油                |     |     |
|         |  | おひたし       |           | ほうれんそう キャベツ      | じゃがいも 小麦粉 油            |     |     |
| 15<br>金 |  | 白ご飯 牛乳     | 牛乳        |                  | 米                      | 698 | 299 |
|         |  | ゆでとうもろこし   | とうもろこし    |                  |                        |     |     |
|         |  | とりにくのからあげ  | とり肉       | しょうが             | 小麦粉 砂糖 米粉<br>でん粉 水あめ 油 |     |     |
| 19<br>火 |  | 白ご飯 牛乳     | 牛乳        |                  | 米                      | 651 | 289 |
|         |  | さばのゆずみそ煮   | サバ みそ     | ゆず果汁             | 砂糖 でん粉                 |     |     |
|         |  | おかかあえ      | カツオ節      | キャベツ きゅうり こまつな   |                        |     |     |
| 20<br>水 |  | 白ご飯 牛乳     | 牛乳        |                  | 米                      | 716 | 304 |
|         |  | スコッチエッグ    | 卵 ぶた肉 とり肉 | 玉ねぎ トマト          | パン粉 砂糖 油               |     |     |
|         |  | しそあえ       |           | しそ もやし きゅうり にんじん |                        |     |     |

**「みかん果汁」のつく日**  
 7/7 (木) → 東大洲こども園・大洲こども園  
 久米幼・大洲小・南中・脇東中  
 7/13 (水) → 平野幼・小学校(大洲小除く)  
 中学校(南中・脇東中除く)

**「メロン」のつく日**  
 7/7 (木) → 小学校・南中・脇東中  
 7/11 (月) → こども園・幼稚園  
 中学校(南中・脇東中除く)

**食欲を増す工夫**

材料の都合により、献立、材料を変更する場合があります。ご了承ください。

**香辛料**

**香味野菜**

**酸味のある食べ物**

食欲を刺激する

食卓の彩りを意識する

楽しく食べる

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には食欲を増す効果が期待できます。



**災害に備えましょう**  
9月1日は防災の日  
災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

2022

# 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き   |   |  | エネ<br>ルギー     | カル<br>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<br>(3-4年) | 小学校<br>(3-4年) |
| 1  | 木   | コッペパン<br>レモンあえ<br>かぼちゃひきにく<br>フライ<br>ミネストローネ | 牛乳 脱脂粉乳<br>かぼちゃひき肉フライ   | かぼちゃ たまねぎ   | パン 砂糖 油<br>パン粉 でん粉<br>小麦粉 水あめ 油                              | 643           | 331           |
| 2  | 金   | おひたし<br>サバのおこうじやき<br>おひたし<br>ぶた汁             | 牛乳<br>サバ<br>ぶた肉 とうふ<br>みそ                                     | キャベツ もやし ほうれんそう<br>にんじん ごぼう だいこん<br>ねぎ  | 米<br>こんにやく   | 651           | 295           |
| 5  | 月   | しろごはん<br>たくあんあえ<br>ツナそぼろ                     | 牛乳<br>ツナそぼろ<br>たくあんあえ<br>わかめスープ                               | にんじん えだまめ<br>キャベツ きゅうり 大根 うめ<br>たまねぎ にんじん たけのこ<br>えのきたけ ねぎ                                | 米<br>油 でん粉 砂糖<br>砂糖  | 647           | 312           |
| 6  | 火   | しろごはん<br>あまずあえ<br>きびなご<br>カリカリフライ            | 牛乳<br>きびなご<br>八宝菜   | きゅうり もやし にんじん<br>たまねぎ にんじん キャベツ   | 米<br>水あめ 砂糖 ジャがいも<br>でん粉 米粉 油<br>砂糖 ごま油                      | 682           | 423           |
| 7  | 水   | しろごはん<br>しそあえ<br>とりにくの<br>レモンに               | 牛乳<br>とりにくのレモン煮<br>しそあえ<br>カレー                                | レモン果汁<br>キャベツ もやし しそ<br>たまねぎ にんじん<br>グリーンピース トマト<br>にんにく                                  | 米<br>でん粉 油 砂糖<br>砂糖<br>ジャがいも 小麦粉<br>油 砂糖                     | 702           | 279           |
| 8  | 木   | しろごはん<br>コーンサラダ<br>イカリングフライ<br>ひやしうどん        | 牛乳 脱脂粉乳<br>イカリ 卵<br>ホタテエキス<br>かまぼこ 卵<br>わかめ                   | キャベツ とうもろこし にんじん<br>ゆず果汁 レモン果汁<br>きゅうり  | パン 砂糖 油<br>パン粉 小麦粉 油<br>砂糖<br>小麦粉 砂糖<br>でん粉 油                | 632           | 309           |
| 9  | 金   | しろごはん<br>ピーナッツあえ<br>スコッチエッグ                  | 牛乳<br>スコッチエッグ<br>ピーナッツあえ<br>いもたき<br>おつきみゼリー                   | たまねぎ トマト にんじん<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>しいたけ にんじん さやいんげん<br>みかん果汁 ぶどう果汁                        | 米<br>パン粉 砂糖 油<br>小麦粉 でん粉<br>ピーナッツ<br>さといも こんにやく 砂糖<br>砂糖 水あめ | 734           | 325           |
| 12 | 月   | しろごはん<br>ビーンズサラダ<br>エビのチリソース                 | 牛乳<br>エビ とうり肉<br>寒天 大豆 ひよこ豆 いんげん豆<br>ぶた肉 オイスターエキス<br>大豆粉 とうり肉 | トマト りんご にんにく<br>しょうが ねぎ とうもろこし<br>えんどう豆 きゅうり いよかん果汁<br>キャベツ たまねぎ しょうが<br>にんじん しいたけ しめじ ねぎ | 米<br>でん粉 小麦粉 油<br>砂糖<br>砂糖 油 ハチミツ<br>小麦粉 油 ごま油<br>でん粉 砂糖     | 694           | 285           |
| 13 | 火   | しろごはん<br>じゃこサラダ<br>ちぐさやき                     | 牛乳<br>ちぐさやき<br>じゃこサラダ<br>おから煮                                 | ほうれんそう にんじん<br>しいたけ たけのこ<br>きゅうり にんじん キャベツ<br>にんじん ごぼう えだまめ                               | 米<br>砂糖 でん粉 油<br>砂糖<br>こんにやく 砂糖                              | 630           | 359           |
| 14 | 水   | しろごはん<br>ごまあえ<br>ぶたにくの<br>しょうがやき             | 牛乳<br>ぶた肉のしょうがやき<br>ごまあえ<br>かきたま汁                             | たまねぎ にんじん<br>にんにく しょうが<br>キャベツ こまつな にんじん<br>たまねぎ にんじん<br>えのきたけ ねぎ                         | 米<br>砂糖 油<br>ごま 砂糖<br>油 砂糖 小麦粉<br>でん粉                        | 654           | 336           |
|    |     |  |   |   |  | 807           | 370           |

| 善小 米飯リクエスト献立 |   | 善小 パンリクエスト献立                             |                   | 善小 牛乳   |                        | 善小 牛乳 脱脂粉乳             |   | 善小 砂糖 油  |     | 善小 631 344 |  |
|--------------|---|--|-------------------|---------|------------------------|------------------------|---|--|-----|------------|--|
| 15           | 木 | コッペパン<br>かいそうサラダ<br>ハンバーグ<br>ケチャップソース    | 牛乳<br>コーン<br>スープ  | コッペパン   | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>とりにく ぶた肉 | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>とりにく ぶた肉 | たまねぎ えのきたけ しめじ<br>トマト にんじん<br>キャベツ きゅうり しそ                                  | パン 砂糖 油<br>でん粉 ジャがいも<br>砂糖 小麦粉                                     | 631 | 344        |  |
| 16           | 金 | しろごはん<br>パンバンジーサラダ<br>ちくわのカレーあげ          | 牛乳<br>けんちん<br>じる  | しろごはん   | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>とりにく ぶた肉 | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>とりにく ぶた肉 | たまねぎ しょうが にんにく<br>ごぼう にんじん しめじ<br>ねぎ  | パン 砂糖 油<br>でん粉 小麦粉<br>砂糖   | 795 | 380        |  |
| 20           | 火 | しろごはん<br>ポテトサラダ<br>さんまのおかか               | 牛乳<br>さわに<br>わん   | しろごはん   | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>とりにく ぶた肉 | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>とりにく ぶた肉 | キャベツ もやし きゅうり レモン果汁<br>たまねぎ しょうが にんにく<br>ごぼう にんじん しめじ<br>ねぎ                 | 米<br>砂糖 でん粉<br>ジャがいも<br>油  | 743 | 329        |  |
| 21           | 水 | しろごはん<br>ゆずすあえ<br>かにたまあんかけ               | 牛乳<br>だいの<br>いそに  | しろごはん   | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>とりにく ぶた肉 | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>とりにく ぶた肉 | しいたけ たけのこ ねぎ<br>にんじん<br>にんじん だいこん ほうれんそう ゆず果汁<br>大豆のいそ煮                     | 米<br>でん粉 砂糖<br>ごま油 油<br>砂糖<br>こんにやく 砂糖                             | 648 | 394        |  |
| 22           | 木 | コッペパン<br>フルーツ<br>ボンチ<br>マカロニサラダ<br>メンチカツ | 牛乳<br>ちゅうか<br>スープ | コッペパン   | 牛乳 脱脂粉乳<br>とりにく ぶた肉    | 牛乳 脱脂粉乳<br>とりにく ぶた肉    | たまねぎ<br>キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ<br>しいたけ にんにく しょうが 赤ピーマン                         | パン 砂糖 油<br>小麦粉 パン粉 でん粉 油<br>小麦粉 油 砂糖                               | 709 | 456        |  |
| 26           | 月 | たきこみごはん<br>ばいにくあえ<br>さかなの<br>なんばんづけ      | 牛乳<br>すまし<br>じる   | たきこみごはん | 牛乳 脱脂粉乳<br>とりにく ぶた肉    | 牛乳 脱脂粉乳<br>とりにく ぶた肉    | ごぼう たけのこ<br>にんじん しいたけ<br>たまねぎ にんじん ピーマン<br>キャベツ きゅうり うめ しそ<br>えのきたけ にんじん ねぎ | 米 こんにやく<br>油<br>でん粉 油 砂糖   | 629 | 315        |  |
| 27           | 火 | しろごはん<br>こんぶあえ<br>おこのみあげ                 | 牛乳<br>はるさめ<br>スープ | しろごはん   | 牛乳 脱脂粉乳<br>とりにく ぶた肉    | 牛乳 脱脂粉乳<br>とりにく ぶた肉    | キャベツ とうもろこし<br>きゅうり キャベツ<br>もやし にんじん ねぎ<br>たまねぎ                             | 米<br>小麦粉 油<br>砂糖<br>はるさめ 油   | 656 | 292        |  |
| 28           | 水 | しろごはん<br>なます<br>さつまいもと<br>だいすのいりに        | 牛乳<br>おやこ<br>じる   | しろごはん   | 牛乳 脱脂粉乳<br>とりにく ぶた肉    | 牛乳 脱脂粉乳<br>とりにく ぶた肉    | 大根 にんじん<br>たまねぎ えのきたけ ねぎ<br>にんじん  | 米<br>さつまいも 砂糖<br>砂糖<br>でん粉 砂糖                                      | 661 | 402        |  |
| 29           | 木 | しろごはん<br>グリーンサラダ<br>チキンの<br>チーズやき        | 牛乳<br>ポーク<br>ビーンズ | しろごはん   | 牛乳 脱脂粉乳<br>とりにく ぶた肉    | 牛乳 脱脂粉乳<br>とりにく ぶた肉    | キャベツ とうもろこし<br>きゅうり キャベツ<br>もやし にんじん ねぎ<br>たまねぎ                             | パン 砂糖 油 黒砂糖<br>パン粉 砂糖 油<br>油 砂糖<br>たまねぎ ピーマン にんにく<br>たまねぎ にんじん トマト | 668 | 362        |  |
| 30           | 金 | しろごはん<br>おからあえ<br>とりにくのからあげ              | 牛乳<br>みそしる        | しろごはん   | 牛乳 脱脂粉乳<br>とりにく ぶた肉    | 牛乳 脱脂粉乳<br>とりにく ぶた肉    | しょうが<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>たまねぎ しめじ にんじん<br>はくさい りんご にんにく しょうが               | 米<br>小麦粉 砂糖 でん粉<br>水あめ 米粉 油<br>砂糖                                  | 690 | 314        |  |
|              |   |  |                   |         |                        |                        |   |  | 835 | 335        |  |

\*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。

2学期が始まりました。休み明けは眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかつたりと、不調が起こりやすくなります。生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。



【梨】がつく日  
9/1(木) → 中学校  
9/2(金) → こども園・幼稚園・大洲小・平小・平野小  
9/5(月) → その他の小学校



2022

# 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<br>ルギー     | カル<br>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<br>(3-4年) | 中学校<br>(3-4年) |
| 3月  |     | 白ご飯 牛乳      | 牛乳            |               | 米                  | 643           | 285           |
|     |     | ぶた肉のしょうがやき  | ぶた肉           | にんにく 玉ねぎ しょうが | 油 砂糖               |               |               |
| 3月  |     | 白ご飯 牛乳      | 牛乳            |               | 米                  | 691           | 509           |
|     |     | きびなごカリカリフライ | キビナゴ          | しょうが 水あめ 砂糖   | でん粉 じゃがいも 米粉 油     |               |               |
| 4月  |     | 白ご飯 牛乳      | 牛乳            |               | 米                  | 691           | 509           |
|     |     | きびなごカリカリフライ | キビナゴ          | しょうが 水あめ 砂糖   | でん粉 じゃがいも 米粉 油     |               |               |
| 4月  |     | 白ご飯 牛乳      | 牛乳            |               | 米                  | 880           | 629           |
|     |     | きびなごカリカリフライ | キビナゴ          | しょうが 水あめ 砂糖   | でん粉 じゃがいも 米粉 油     |               |               |
| 5月  |     | 白ご飯 牛乳      | 牛乳            |               | 米                  | 698           | 286           |
|     |     | エビフライ       | エビ 卵          |               | 砂糖 パン粉 小麦粉 油 でん粉   |               |               |
| 5月  |     | 白ご飯 牛乳      | 牛乳            |               | 米                  | 838           | 300           |
|     |     | エビフライ       | エビ 卵          |               | 砂糖 パン粉 小麦粉 油 でん粉   |               |               |
| 6月  |     | 白ご飯 牛乳      | 牛乳 脱脂粉乳       |               | 米                  | 612           | 315           |
|     |     | ちくわのカラフルあげ  | ちくわ 卵         | ピーマン にんじん     | 小麦粉 油              |               |               |
| 6月  |     | 白ご飯 牛乳      | 牛乳 脱脂粉乳       |               | 米                  | 762           | 345           |
|     |     | ちくわのカラフルあげ  | ちくわ 卵         | ピーマン にんじん     | 小麦粉 油              |               |               |
| 7月  |     | 白ご飯 牛乳      | 牛乳            |               | 米                  | 684           | 318           |
|     |     | オムレツ        | 卵             |               | 砂糖 油 でん粉 小麦粉       |               |               |
| 7月  |     | 白ご飯 牛乳      | 牛乳            |               | 米                  | 847           | 342           |
|     |     | オムレツ        | 卵             |               | 砂糖 油 でん粉 小麦粉       |               |               |
| 11月 |     | 白ご飯 牛乳      | 牛乳            |               | 米                  | 709           | 322           |
|     |     | かいそうサラダ     | かぼちゃ          |               | 油 パン粉 でん粉 小麦粉 水あめ  |               |               |
| 11月 |     | 白ご飯 牛乳      | 牛乳            |               | 米                  | 888           | 351           |
|     |     | かいそうサラダ     | かぼちゃ          |               | 油 パン粉 でん粉 小麦粉 水あめ  |               |               |
| 12月 |     | 白ご飯 牛乳      | 牛乳            |               | 米                  | 699           | 319           |
|     |     | ささみのオレンジ煮   | とり肉           | とうもろこし みかん果汁  | でん粉 油 砂糖           |               |               |
| 12月 |     | 白ご飯 牛乳      | 牛乳            |               | 米                  | 866           | 346           |
|     |     | ささみのオレンジ煮   | とり肉           | とうもろこし みかん果汁  | でん粉 油 砂糖           |               |               |
| 13月 |     | 白ご飯 牛乳      | 牛乳 脱脂粉乳       |               | 米                  | 607           | 322           |
|     |     | ポークシュウマイ    | ぶた肉           | 玉ねぎ しょうが      | パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ |               |               |
| 13月 |     | 白ご飯 牛乳      | 牛乳 脱脂粉乳       |               | 米                  | 785           | 353           |
|     |     | ポークシュウマイ    | ぶた肉           | 玉ねぎ しょうが      | パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ |               |               |
| 14月 |     | 白ご飯 牛乳      | 牛乳            |               | 米                  | 650           | 320           |
|     |     | チーズロールカツ    | ぶた肉 チーズ       | にんじん しそ       | パン粉 小麦粉 油          |               |               |
| 14月 |     | 白ご飯 牛乳      | 牛乳            |               | 米                  | 842           | 359           |
|     |     | チーズロールカツ    | ぶた肉 チーズ       | にんじん しそ       | パン粉 小麦粉 油          |               |               |
| 17月 |     | 白ご飯 牛乳      | 牛乳            |               | 米                  | 606           | 431           |
|     |     | やきししゃも      | シシヤモ          |               | 砂糖                 |               |               |
| 17月 |     | 白ご飯 牛乳      | 牛乳            |               | 米                  | 765           | 533           |
|     |     | やきししゃも      | シシヤモ          |               | 砂糖                 |               |               |

\*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。





2022

# 11月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

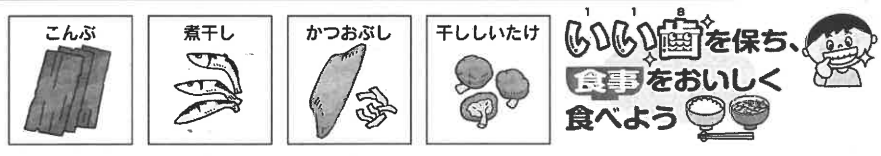
| 日曜 | 配膳図 | 献立名  | 材料の種類と体内ではたらく                             |  |  | エネルギー     | カルシウム     |
|----|-----|--|---|--|--|-----------|-----------|
|    |     |  | あかの食品                                     | みどりの食品   | きの食品   |           |           |
|    |     |  | 血や肉や骨になる                                  | 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  | 火   | しろごはん<br>ごまあえ<br>やさいコロケ<br>きんぴら<br>ごぼう           | 白ご飯 牛乳<br>やさいコロケ                          | 牛乳<br>にんじん 玉ねぎ<br>グリーンピース  | 米<br>じゃがいも 砂糖 油<br>パン粉 小麦粉 でん粉               | 642       | 312       |
| 2  | 水   | しろごはん<br>こぶくろマヨネーズ<br>ポテトサラダ<br>とりにくの<br>あまずあんかけ | 白ご飯 牛乳<br>とりにくのあまずあんかけ<br>ポテトサラダ<br>けんちん汁 | 牛乳<br>とりにく<br>玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン<br>きゅうり どうもろこし<br>ごぼう にんじん しめじ<br>ねぎ                          | 米<br>でん粉 砂糖 油<br>さつまいも<br>さといも こんにやく         | 696       | 276       |
| 4  | 金   | しろごはん<br>ひじきサラダ<br>えびふうみシュウマイ<br>(幼小2中3)         | 白ご飯 牛乳<br>えびふうみシュウマイ                      | 牛乳<br>エビ 卵 タラ とうふ 大豆粉<br>オイスターエキス ホタテエキス   | 米<br>小麦粉 油<br>でん粉 砂糖                         | 699       | 340       |
| 7  | 月   | しろごはん<br>パンパンジーサラダ<br>イカリングフライ<br>(幼小2中3)        | 白ご飯 牛乳<br>イカリングフライ<br>パンパンジーサラダ<br>カレー    | 牛乳<br>イカ 卵<br>キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ<br>しょうが にんにく レモン果汁   | 米<br>パン粉 小麦粉 油<br>砂糖 ごま 油                    | 711       | 286       |
| 8  | 火   | しろごはん<br>みかんかじゅう<br>グリーンサラダ<br>きびなご<br>カリカリフライ   | 白ご飯 牛乳<br>みかんかじゅう<br>グリーンサラダ<br>ちゅうかスープ   | 牛乳<br>みかん果汁 いやかん果汁<br>しょうが   でん粉 砂糖 水あめ<br>じゃがいも 米粉 油<br>ブロッコリー にんにく キャベツ<br>玉ねぎ にんにく ピーマン | 米<br>じゃがいも 油 砂糖 でん粉<br>砂糖 油                  | 679       | 412       |
| 9  | 水   | しろごはん<br>かみかみあえ<br>ハンバーグ<br>みぞれあんかけ              | 白ご飯 牛乳<br>ハンバーグ<br>みぞれあんかけ<br>赤だし         | 牛乳<br>とりにく ぶた肉<br>玉ねぎ だいこん ねぎ<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>にんじん なめこ しめじ                            | 米<br>でん粉 じゃがいも 油<br>砂糖<br>砂糖                 | 632       | 327       |
| 10 | 木   | しろごはん<br>レモンあえ<br>さけの<br>マッシュポテトやき               | コッペパン 牛乳<br>レモンあえ<br>マッシュポテトやき            | 牛乳 脱脂粉乳<br>サケのマッシュポテトやき<br>サケ 卵 チーズ  | パン 砂糖 油<br>じゃがいも 油 砂糖 でん粉<br>砂糖              | 601       | 365       |
| 11 | 金   | しろごはん<br>はるさめサラダ<br>ちくわのいそべあけ<br>(幼小2中3)         | 白ご飯 牛乳<br>ちくわのいそべあけ<br>はるさめサラダ            | 牛乳<br>ちくわ 卵 青のり<br>もやし きゅうり にんじん しょうが<br>寒天<br>こんにゃく<br>玉ねぎ しいたけ 赤ピーマン にんにく                | 米<br>小麦粉 油<br>はるさめ 油 砂糖                      | 666       | 346       |
| 14 | 月   | しろごはん<br>あまずあえ<br>とりにくと<br>さつまいものあけに             | 白ご飯 牛乳<br>あまずあえ<br>たまごスープ                 | 牛乳<br>とりにく<br>さつまいも<br>だいこん きゅうり にんじん<br>にんじん 玉ねぎ どうもろこし                                   | 米<br>さつまいも でん粉<br>砂糖 油<br>砂糖 ごま油<br>でん粉 砂糖 油 | 662       | 276       |
| 15 | 火   | しろごはん<br>しそあえ<br>さばのみそに                          | 白ご飯 牛乳<br>しそあえ<br>つみれ汁                    | 牛乳<br>サバ みそ<br>キャベツ もやし しそ<br>えのきだけ にんじん ねぎ  | 米<br>砂糖 でん粉<br>砂糖                            | 629       | 324       |
|    |     |  |   |  |  | 771       | 351       |

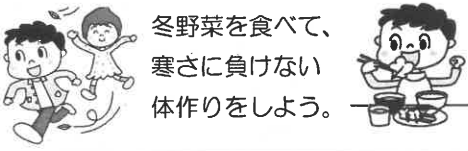
|    |   |                                       |  |                                    |                             |     |     |
|----|---|---------------------------------------|--|------------------------------------|-----------------------------|-----|-----|
| 16 | 水 | しろごはん<br>たくあんあえ<br>じゃこカツ<br>いも<br>たき  | 白ご飯 牛乳<br>じゃこカツ                        | 牛乳<br>たくあんあえ<br>いもたき               | 米<br>パン粉 でん粉<br>砂糖 油        | 652 | 351 |
| 17 | 木 | しろごはん<br>コーンサラダ<br>メンチカツ              | 白ご飯 牛乳<br>コーンサラダ<br>メンチカツ              | 牛乳<br>コーンサラダ<br>メンチカツ              | 米<br>小麦粉 油<br>でん粉 砂糖        | 623 | 327 |
| 18 | 金 | しろごはん<br>すのもの<br>ツナオムレツ               | 白ご飯 牛乳<br>すのもの<br>ツナオムレツ               | 牛乳<br>すのもの<br>ツナオムレツ               | 米<br>小麦粉 油<br>でん粉 砂糖        | 661 | 273 |
| 21 | 月 | しろごはん<br>ごしきあえ<br>とりにくのてりやき           | 白ご飯 牛乳<br>ごしきあえ<br>とりにくのてりやき           | 牛乳<br>ごしきあえ<br>とりにく                | 米<br>砂糖 でん粉<br>砂糖           | 643 | 325 |
| 22 | 火 | しろごはん<br>かいそうサラダ<br>あげぎょうざ<br>(幼小2中3) | 白ご飯 牛乳<br>あげぎょうざ<br>かいそうサラダ            | 牛乳<br>あげぎょうざ<br>かいそうサラダ            | 米<br>小麦粉 油 ごま油 米粉<br>砂糖 でん粉 | 614 | 272 |
| 24 | 木 | しろごはん<br>ピーズサラダ<br>アンサンプルエッグ          | 白ご飯 牛乳<br>ピーズサラダ<br>アンサンプルエッグ          | 牛乳<br>ピーズサラダ<br>アンサンプルエッグ          | 米<br>小麦粉 油 ごま油 米粉<br>砂糖 でん粉 | 691 | 334 |
| 25 | 金 | しろごはん<br>ツナこんぶあえ<br>かきあげ              | 白ご飯 牛乳<br>ツナこんぶあえ<br>かきあげ              | 牛乳<br>ツナこんぶあえ<br>かきあげ              | 米<br>小麦粉 油<br>砂糖            | 663 | 316 |
| 28 | 月 | しろごはん<br>おひたし<br>やきししゃも<br>(幼小2中3)    | 白ご飯 牛乳<br>おひたし<br>やきししゃも               | 牛乳<br>おひたし<br>やきししゃも               | 米<br>砂糖<br>砂糖               | 619 | 499 |
| 29 | 火 | しろごはん<br>ピーナッツあえ<br>さかなの<br>オニオンソースかけ | 白ご飯 牛乳<br>ピーナッツあえ<br>さかなの<br>オニオンソースかけ | 牛乳<br>ピーナッツあえ<br>さかなの<br>オニオンソースかけ | 米<br>小麦粉 油 砂糖<br>砂糖         | 616 | 288 |
| 30 | 水 | しろごはん<br>ナムル<br>ピビンバ                  | 白ご飯 牛乳<br>ナムル<br>ピビンバ                  | 牛乳<br>ナムル<br>ピビンバ                  | 米<br>小麦粉 油 砂糖<br>砂糖         | 654 | 388 |
|    |   |                                       |  |                                    |                             | 816 | 450 |

\*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。

## 和食の基本「だし」

日本の「だし」は、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食で「だし」を味わいましょう。





冬野菜を食べて、  
寒さに負けない  
体作りをしよう。

2022

# 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はたらく   |  |  | エネルギー | カロリー                   | 大洲北中 パンリクエスト献立                 |                            | ナシ 牛乳                                | 牛乳   | しょうが   | 小麦粉 砂糖   | 小麥粉 砂糖 油                        | 698 | 319 |
|----|---|---|---|--|--|-------|------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--|--|--|---------------------------------|-----|-----|
|    |   |   | あかの食品   | みどりの食品   | きの食品   |       |                        | はたらく力や体温となる                    | はたらく力や体温となる                |                                      |  |  |  |                                 |     |     |
| 1  | レモンあえ<br>マカロニグラタン<br>ポトフ<br>コッペパン                   | コッペパン 牛乳<br>マカロニグラタン<br>レモンあえ<br>ポトフ          | 牛乳 脱脂粉乳<br>ハム 卵 粉乳 チーズ<br>生クリーム 牛乳                          | 玉ねぎ  | パン 油 砂糖<br>小麦粉 油<br>砂糖 バター                               | 680   | 369                    | ポテトサラダ<br>マヨネーズ                | マヨネーズ                      | 牛乳                                   | とり肉のからあげ   | 小麦粉 砂糖   | でん粉 水あめ 米粉 油   | 885                             | 355 |     |
| 2  | おかかあえ<br>すりみあげ<br>しろうごはん                            | 白ご飯 牛乳<br>すりみあげ<br>おかかあえ<br>ぶた汁               | 牛乳<br>タイ ひじき<br>カツオ節<br>ぶた肉 油あげ<br>みそ                       | とうもろこし 玉ねぎ<br>ブロッコリー はくさい<br>にんじん<br>ごぼう にんじん<br>ねぎ                        | 米<br>でん粉 砂糖 油  | 652   | 368                    | なます<br>さばのしおやき<br>しろうごはん       | なます<br>だんご<br>じり           | 牛乳                                   | 白ご飯 牛乳<br>さばの塩焼き<br>なます<br>だんご汁                    | 牛乳<br>サバ   | だいこん にんじん<br>しめじ はくさい<br>ねぎ  | 米<br>砂糖<br>じゃがいも でん粉            | 762 | 286 |
| 5  | ごまあえ<br>マーボー<br>だいこん<br>しろうごはん                      | 白ご飯 牛乳<br>マーボーだいこん<br>ごまあえ<br>卵スープ            | 牛乳<br>とり肉 ぶた肉<br>オイスターエキス 粉乳<br>ごまあえ<br>とり肉 卵               | だいこん 玉ねぎ ねぎ トマト<br>にんじん しょうが にんにく<br>キャベツ ブロッコリー 小松菜<br>玉ねぎ にんじん<br>とうもろこし | 油 砂糖 小麦粉<br>でん粉 ごま油<br>ごま 砂糖<br>でん粉 砂糖<br>油              | 643   | 314                    | みかん<br>グリーンサラダ<br>ハムカツ<br>まるパン | みかん<br>グリーンサラダ<br>ミネストローネ  | 牛乳                                   | 丸パン 牛乳 みかん<br>ハムカツ トンカツソース<br>グリーンサラダ<br>ミネストローネ   | 牛乳 脱脂粉乳<br>ぶた肉<br>寒天   | みかん<br>じゃがいも 米粉 でん粉 砂糖 油<br>ブロッコリー キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ しいたけ にんにく しょうが 赤ピーマン 油 | パン 油 砂糖<br>でん粉 砂糖<br>じゃがいも      | 832 | 361 |
| 6  | おひたし<br>はるまき<br>にく<br>じゃが<br>しろうごはん                 | 白ご飯 牛乳<br>はるまき<br>おひたし<br>肉じゃが                | 牛乳<br>ぶた肉<br>オイスターエキス<br>牛肉                                 | だいこん 玉ねぎ ねぎ トマト<br>にんじん しょうが にんにく<br>キャベツ ブロッコリー 小松菜<br>玉ねぎ にんじん<br>とうもろこし | 米<br>小麦粉 油 はるまき<br>でん粉 水あめ 砂糖 ココア<br>こんにやく<br>じゃがいも 油 砂糖 | 692   | 311                    | ひじきサラダ<br>ささみの<br>レモンに         | ひじきサラダ<br>高野どうふの卵とじ<br>たまご | 牛乳                                   | 白ご飯 牛乳<br>ささみのレモン煮<br>ひじきサラダ<br>高野どうふの卵とじ          | 牛乳<br>とり肉<br>ひじき<br>とり肉 卵<br>高野どうふ                                       | とうもろこし レモン果汁<br>だいこん キャベツ<br>にんじん 玉ねぎ<br>グリーンピース                           | 米<br>でん粉 砂糖 油<br>砂糖 ごま油<br>砂糖   | 713 | 355 |
| 7  | こんぶあえ<br>かきあげ<br>すまし<br>じり<br>わかめごはん                | 白ご飯 牛乳<br>かきあげ<br>こんぶあえ<br>すまし汁               | 牛乳 わかめ<br>卵<br>こんぶ<br>とうふ かまぼこ 卵                            | ごぼう 玉ねぎ にんじん<br>はくさい きゅうり だいこん<br>しめじ にんじん ねぎ                              | 米<br>さつまいも<br>小麦粉 油                                      | 608   | 320                    | ひじきサラダ<br>ささみの<br>レモンに         | ひじきサラダ<br>高野どうふの卵とじ<br>たまご | 牛乳                                   | 白ご飯 牛乳<br>ちくわのしそあげ<br>ごまずあえ<br>ちくわのしそあげ<br>(幼小2中3) | 牛乳<br>ちくわ 卵<br>ぶた肉 イカ<br>ホタテエキス<br>カキエキス                                 | しそ<br>キャベツ にんじん ブロッコリー<br>玉ねぎ にんじん キャベツ<br>たけのこ きぬさや<br>しょうが にんにく しいたけ     | 米<br>小麦粉 油<br>ごま 砂糖<br>油 でん粉 砂糖 | 658 | 339 |
| 8  | オムレツ<br>ちゃんぽん<br>こがたパン                              | 小型パン 牛乳<br>オムレツ<br>パンパンジーサラダ<br>オムレツ<br>ちゃんぽん | 牛乳 脱脂粉乳<br>卵<br>ハム 卵 みそ<br>ホタテエキス<br>ぶた肉 イカ<br>ちくわ 卵        | キャベツ きゅうり 玉ねぎ<br>しょうが にんにく レモン果汁<br>キャベツ にんじん もやし<br>ねぎ 玉ねぎ                | パン 油 砂糖<br>砂糖 油 でん粉 小麦粉<br>ごま 砂糖<br>ごま油 小麦粉              | 635   | 392                    | ひじきサラダ<br>ささみの<br>レモンに         | ひじきサラダ<br>高野どうふの卵とじ<br>たまご | 牛乳                                   | 白ご飯 牛乳<br>うの花煮<br>海藻サラダ<br>ふのり<br>はるさめスープ          | 牛乳<br>おから ぶた肉 ちくわ 卵 牛乳<br>わかめ こんぶ すぎのり<br>青じそ<br>はくさい にんじん<br>玉ねぎ        | 米<br>こんにやく 砂糖 油<br>砂糖<br>はるさめ  | 611                             | 304 |     |
| 9  | たくあんあえ<br>エビふうみしゅうまい<br>ちく<br>げんに<br>しろうごはん         | 白ご飯 牛乳<br>エビ風味シュウマイ<br>たくあんあえ<br>筑前煮          | 牛乳<br>タラ ぶた肉 エビ 大豆粉<br>とうふ 卵 オイスターソース<br>とり肉<br>あつあげ        | 玉ねぎ<br>キャベツ きゅうり 玉ねぎ<br>しょうが にんにく レモン果汁<br>キャベツ にんじん もやし<br>ねぎ 玉ねぎ         | 米<br>小麦粉 でん粉<br>砂糖 油<br>ごま油 小麦粉                          | 643   | 331                    | ひじきサラダ<br>ささみの<br>レモンに         | ひじきサラダ<br>高野どうふの卵とじ<br>たまご | 牛乳                                   | 白ご飯 牛乳<br>あげどうふの甘酢あんかけ<br>ナムル<br>ナムル<br>五目きんぴら     | 牛乳<br>とうふ<br>にんじん えのきだけ<br>ほうれんそう もやし<br>キャベツ<br>ごぼう れんこん<br>さやいんげん にんじん | 米<br>でん粉 米粉 油 砂糖<br>ごま油 ごま<br>こんにやく 砂糖 油                                   | 622                             | 306 |     |
| 12 | ごしきあえ<br>さかなとれんこんの<br>あまからに<br>けんちん<br>じり<br>しろうごはん | 白ご飯 牛乳<br>魚とれんこんの甘辛煮<br>五色あえ<br>けんちん汁         | 牛乳<br>ホキ<br>れんこん<br>はくさい キャベツ きゅうり<br>にんじん しいたけ<br>にんじん しめじ | でん粉 油 砂糖 ごま<br>砂糖<br>さといも 砂糖<br>こんにやく                                      | 640  | 290   | ひじきサラダ<br>ささみの<br>レモンに | ひじきサラダ<br>高野どうふの卵とじ<br>たまご     | 牛乳                         | 白ご飯 牛乳<br>ハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>わかめスープ | 牛乳<br>とり肉 ぶた肉<br>寒天<br>とうふ わかめ                     | 玉ねぎ トマト にんじん<br>きゅうり にんじん<br>いよかん果汁<br>玉ねぎ にんじん<br>えのきだけ                 | 米<br>でん粉 じゃがいも 砂糖 油 小麦粉<br>小麦粉<br>油 はちみつ<br>砂糖 油                           | 632                             | 293 |     |

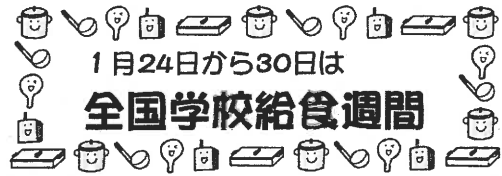
\*都合により、献立・材料を変更する場合があります。ご了承ください。

12/22(木)「ケーキ」を提供します。各学校に提供されるケーキの原材料は次の通りです。

【幼稚園・こども園・小学校】牛乳・卵・イチゴピューレ・砂糖・小麦粉・水あめ・油

【中学校】牛乳・卵・生クリーム・練乳・砂糖・小麦粉・水あめ・油・ココア





1月24日から30日は

全国学校給食週間

2023

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   | 小学校(3・4年) | 小学校(3・4年) |
| 10 | 火   | しろごはん        | 白ご飯 牛乳<br>ハンバーグ<br>ケチャップソース<br>こんぶあえ<br>さわにわん  | 牛乳<br>とり肉 とうふ<br>おから<br>こんぶ<br>ぶた肉 油あげ                                    | 米<br>油 でん粉<br>砂糖<br>砂糖                                    | 632       | 384       |
| 11 | 水   | しろごはん        | 白ご飯 牛乳<br>ちくわのいそべあげ<br>レモンあえ<br>じゃがいものそぼろ煮     | 牛乳<br>ちくわ 卵 青のり<br>ぶた肉 とり肉  | 米<br>小麦粉 油<br>砂糖<br>砂糖                                    | 677       | 274       |
| 12 | 木   | しろごはん        | みかん<br>バンバンジーサラダ<br>メンチカツ<br>コーンポタージュ<br>コッペパン | 牛乳 脱脂粉乳<br>とり肉 ぶた肉 卵 脱脂粉乳<br>ハム 卵 みそ<br>ホタテエキス<br>とり肉 牛乳 チーズ<br>粉乳 ホタテエキス | パン 砂糖 油<br>小麦粉 パン粉 でん粉 油<br>砂糖 ごま油<br>砂糖 油<br>小麦粉 油<br>砂糖 | 695       | 353       |
| 13 | 金   | しろごはん        | しろあえ<br>ツナオムレツ<br>カレー                          | 牛乳<br>卵 マグロ<br>とり肉 大豆粉  | 米<br>砂糖 でん粉 油<br>砂糖<br>油 じゃがいも<br>小麦粉 砂糖                  | 641       | 286       |
| 16 | 月   | しろごはん        | ピーナッツあえ<br>さけのタルタルソースやき<br>だんごじる               | 牛乳<br>サケ 卵<br>キャベツ ほうれんそう にんじん<br>かまぼこ 卵<br>あつあげ とり肉                      | 米<br>油 砂糖<br>砂糖<br>ピーナッツ<br>じゃがいも でん粉<br>米粉               | 623       | 291       |
| 17 | 火   | わかめごはん       | かいそうサラダ<br>かぼちゃ<br>ひきにくフライ<br>ピリからみそ汁          | 牛乳<br>わかめ<br>ぶた肉<br>わかめ こんぶ すぎのり<br>ふのり<br>とうふ 油あげ<br>みそ                  | 米 砂糖<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖                                    | 631       | 323       |
| 18 | 水   | しろごはん        | ごまあえ<br>エビのチリソース<br>ちゅうかスープ                    | 牛乳<br>エビ とり肉<br>卵<br>ぶた肉 卵<br>とり肉   | 米<br>油 でん粉 小麦粉<br>砂糖<br>砂糖<br>ごま油 でん粉                     | 697       | 307       |
| 19 | 木   | コッペパン        | コーンサラダ<br>とりにくのからあげ<br>はるさめスープ                 | 牛乳 脱脂粉乳<br>とり肉のからあげ<br>卵<br>ホタテエキス<br>ぶた肉 とり肉                             | パン 砂糖 油<br>小麦粉 砂糖 でん粉<br>油 水あめ 米粉<br>砂糖<br>砂糖             | 646       | 307       |
| 20 | 金   | しろごはん        | マカロニサラダ<br>ポークシウマイ<br>おおかか                     | 牛乳<br>ポークシウマイ<br>おおかか   | 米<br>砂糖<br>砂糖   | 662       | 351       |
| 23 | 月   | しろごはん        | はなやさいサラダ<br>はるまき<br>しろごはん                      | 牛乳<br>とり肉 とうふ<br>おから<br>こんぶ<br>ぶた肉 油あげ                                    | 米<br>油 でん粉<br>砂糖<br>砂糖                                    | 685       | 348       |
| 24 | 火   | しろごはん(蔵川米)   | ごしきあえ<br>たいのおおやき                               | 牛乳<br>ぶた じる   | 米<br>砂糖<br>砂糖   | 677       | 425       |
| 25 | 水   | しろごはん        | あまずあえ<br>かきあげ                                  | 牛乳<br>おけんちや   | 米<br>砂糖<br>砂糖   | 629       | 289       |
| 26 | 木   | こがたパン        | けずりかまぼこあえ<br>じゃこカツ                             | 牛乳<br>ちゃんぽん   | 米<br>砂糖<br>砂糖   | 607       | 416       |
| 27 | 金   | しろごはん(ヒノヒカリ) | たくあんあえ<br>おおずコロッケ                              | 牛乳<br>すまし じる  | 米<br>砂糖<br>砂糖   | 601       | 316       |
| 30 | 月   | しろごはん        | おおかかあえ<br>とりにくのゆずふうみ                           | 牛乳<br>いもたき  | 米<br>砂糖<br>砂糖   | 700       | 308       |
| 31 | 火   | しろごはん        | おひたし<br>ツナそぼろ                                  | 牛乳<br>わかめ スープ   | 米<br>砂糖<br>砂糖   | 628       | 341       |
| 20 | 金   | しろごはん        | 白ご飯 牛乳<br>ポークシウマイ<br>マカロニサラダ<br>おおかか煮<br>しろごはん | 牛乳<br>ぶた肉 とり肉<br>大豆粉<br>寒天<br>とり肉 てんぷら 卵<br>あつあげ カツオ節                     | 米<br>でん粉 小麦粉<br>砂糖 油<br>小麦粉 砂糖 油 ハチミツ<br>こんにやく<br>砂糖      | 662       | 351       |
| 23 | 月   | しろごはん        | 白ご飯 牛乳<br>はるまき<br>花野菜サラダ<br>切干大根の卵とじ           | 牛乳<br>ぶた肉<br>オイスターエキス<br>とり肉 油あげ てんぷら 卵                                   | 米<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖                                       | 685       | 348       |
| 24 | 火   | しろごはん(蔵川米)   | ごしきあえ<br>たいのおおやき                               | 牛乳<br>ぶた じる   | 米<br>砂糖<br>砂糖   | 677       | 425       |
| 25 | 水   | しろごはん        | あまずあえ<br>かきあげ                                  | 牛乳<br>おけんちや   | 米<br>砂糖<br>砂糖   | 629       | 289       |
| 26 | 木   | こがたパン        | けずりかまぼこあえ<br>じゃこカツ                             | 牛乳<br>ちゃんぽん   | 米<br>砂糖<br>砂糖   | 607       | 416       |
| 27 | 金   | しろごはん(ヒノヒカリ) | たくあんあえ<br>おおずコロッケ                              | 牛乳<br>すまし じる  | 米<br>砂糖<br>砂糖   | 601       | 316       |
| 30 | 月   | しろごはん        | おおかかあえ<br>とりにくのゆずふうみ                           | 牛乳<br>いもたき  | 米<br>砂糖<br>砂糖   | 700       | 308       |
| 31 | 火   | しろごはん        | おひたし<br>ツナそぼろ                                  | 牛乳<br>わかめ スープ   | 米<br>砂糖<br>砂糖   | 628       | 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。

ごはんを食べ比べてみよう!

いつも給食で食べているごはんは「にこまる」ですが、1月はいつもと違う品種のごはんが出ます。よくかんで食べてみてください。  
1/24(火):蔵川米 1/27(金):ヒノヒカリ

1月24日から30日は【南予味めぐり】

24日(火):宇和島市の鯛を使用した「鯛の塩焼き」  
25日(水):愛南町の郷土料理「おけんちや」  
26日(木):八幡浜市の特産品「削りかまぼこ」を使用したあえ物  
27日(金):大洲市のO級グルメ「大洲コロッケ」&「キウイフルーツ」  
30日(月):松野町の特産品のゆずを使用した「鶏肉のゆず風味」

「おけんちや」とは、愛南町の家庭で食べられてきた具だくさんの汁物です。「けんちん汁」の名前がなまって「おけんちや」という名前になったといわれています。



しっかり食べよう冬野菜!



よくかんで食べると、おいしさが口いっぱいひろがりますよ。



2023

2月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

Main table containing school lunch menus for February 2023. It includes columns for date, menu items, ingredients, and nutritional information. The table is organized by day of the week and includes a '長浜中 米飯リクエスト献立' section.

\*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。

# 3月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

**卒業おめでとう!**  
 食べることを大切に、元気で充実した毎日を送っていきましょう。

2023

| 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   |
| 1  | しろごはん<br>なののはなあえ<br>すりみあげ<br>さわにわん                 | 白ご飯 牛乳<br>すりみあげ<br>なののはなあえ<br>沢煮槐                                   | 牛乳<br>タイ ひじき<br>ぶた肉 油あげ  | 玉ねぎ どうもろこし<br>なののはな キャベツ にんじん<br>にんじん ごぼう<br>しめじ ねぎ                                      | 米<br>油  | 665       | 398   |
| 2  | しろごはん<br>えだまめサラダ<br>マカロニのピザソースやき<br>マカロニのピザソースやき   | コッペパン 牛乳<br>マカロニのピザソースやき<br>えだまめサラダ<br>ちゅうかスープ                      | 牛乳 脱脂粉乳<br>ぶた肉 チーズ<br>寒天   | 玉ねぎ ピーマン<br>にんじん トマト<br>えだまめ キャベツ きゅうり 玉ねぎ<br>しいたけ 赤ピーマン にんにく しょうが<br>どうもろこし 玉ねぎ にんじん ねぎ | パン 砂糖 油<br>小麦粉 砂糖 油<br>でん粉<br>砂糖<br>油   | 657       | 321   |
| 3  | しろごはん<br>しそあえ<br>さけの<br>ごまみりんやき                    | 炊き込みご飯 牛乳<br>サケのごまみりん焼き<br>しそあえ<br>みそ汁                              | 牛乳 とり肉<br>油あげ<br>サケ ゼラチン<br>豆腐 油あげ<br>みそ                                       | ごぼう たけのこ こんにやく<br>にんじん しいたけ<br>きゅうり キャベツ しそ<br>玉ねぎ にんじん<br>はくさい ねぎ                       | 米 油<br>砂糖 ごま<br>砂糖  | 629       | 361   |
| 6  | しろごはん<br>ごまあえ<br>きびなご<br>カリカリフライ                   | 白ご飯 牛乳<br>きびなごカリカリフライ<br>ごまあえ<br>きんぴらごぼう                            | 牛乳<br>キビナゴ みそ<br>ぶた肉   | しょうが<br>キャベツ はくさい にんじん<br>ごぼう れんこん こんにやく<br>さやいんげん にんじん                                  | 米<br>小麦粉 でん粉 砂糖<br>ごま 砂糖<br>油 砂糖  | 635       | 430   |
| 7  | しろごはん<br>ひじきサラダ<br>ぶたにくのしょうがいため<br>すましじ            | 白ご飯 牛乳<br>ぶた肉のしょうがいため<br>ひじきサラダ<br>すまし汁                             | 牛乳<br>ぶた肉<br>ひじき<br>豆腐 かまぼこ 卵  | 玉ねぎ にんじん<br>にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり<br>えのきたけ にんじん ねぎ                                      | 米<br>砂糖 油<br>砂糖 ごま油   | 632       | 325   |
| 8  | しろごはん<br>コーンサラダ<br>アジフライ<br>アジフライ                  | 白ご飯 牛乳<br>アジフライ<br>コーンサラダ<br>高野豆腐の卵とじ                               | 牛乳<br>アジ<br>ホタテエキス<br>とり肉 高野豆腐 卵   | 玉ねぎ にんじん<br>にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり<br>えのきたけ にんじん ねぎ                                      | 米<br>パン粉 小麦粉 でん粉 油<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖  | 720       | 367   |
| 9  | しろごはん<br>チョコクリーム<br>パンパンジーサラダ<br>とりにくのからあげ<br>ワンタン | コッペパン 牛乳<br>とり肉のからあげ<br>パンパンジーサラダ<br>ワンタンスープ<br>チョコクリーム             | 牛乳 脱脂粉乳<br>とり肉 卵 粉乳<br>ハム 卵 粉乳、みそ ホタテエキス<br>ぶた肉 オイスターエキス<br>大豆粉 とり肉<br>粉乳 脱脂粉乳 | しょうが<br>キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ しょうが にんにく レモン果汁<br>キャベツ 玉ねぎ しょうが<br>にんじん しいたけ しめじ ねぎ           | パン 砂糖 油<br>小麦粉 砂糖 でん粉 米粉 油 水あめ<br>砂糖 ごま油<br>小麦粉 油 ごま油<br>でん粉 砂糖<br>砂糖 油 ココア                         | 656       | 345   |
| 10 | しろごはん<br>こんぶあえ<br>さばの<br>しおこうじやき                   | 白ご飯 牛乳<br>サバのしおこうじ焼き<br>こんぶあえ<br>けんちん汁                              | 牛乳<br>サバ<br>こんぶ<br>とり肉 とうふ   | きゅうり キャベツ<br>ごぼう にんじん こんにやく<br>しめじ ねぎ  | 米<br>砂糖<br>さといも   | 630       | 274   |
| 13 | しろごはん<br>プリン<br>かいそうサラダ<br>マンチカツ<br>カレー            | 新谷中 米飯リクエスト献立<br>プリン<br>かいそうサラダ<br>マンチカツ<br>しろごはん                   | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | 白ご飯 牛乳<br>マンチカツ<br>かいそうサラダ<br>カレー<br>プリン<br>牛乳 粉乳   | 730       | 309   |
| 14 | しろごはん<br>マカロニサラダ<br>おおずコロッケ<br>つみれじ                | 新谷中 米飯リクエスト献立<br>マカロニサラダ<br>おおずコロッケ<br>しろごはん                        | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | 白ご飯 牛乳<br>おおずコロッケ<br>マカロニサラダ<br>つみれ汁<br>タイ とうふ 油あげ  | 730       | 304   |
| 15 | しろごはん<br>ナムル<br>ツナそぼろ<br>わかめスープ                    | 新谷中 米飯リクエスト献立<br>ナムル<br>ツナそぼろ<br>わかめスープ<br>しろごはん                    | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | 白ご飯 牛乳<br>ツナそぼろ<br>ナムル<br>わかめスープ<br>えのきたけ   | 730       | 326   |
| 16 | しろごはん<br>ケチャップ<br>ボイルやさい<br>ハンバーグ<br>たまごスープ        | 新谷中 米飯リクエスト献立<br>ケチャップ<br>ボイルやさい<br>ハンバーグ<br>まるパン<br>しろごはん          | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | 丸パン 牛乳<br>ハンバーグ<br>ボイルやさい<br>卵スープ<br>とり肉 卵  | 730       | 322   |
| 17 | しろごはん<br>あまずあえ<br>はるまき<br>マーボー<br>豆腐               | 新谷中 米飯リクエスト献立<br>あまずあえ<br>はるまき<br>マーボー豆腐<br>しろごはん                   | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | 白ご飯 牛乳<br>はるまき<br>あまずあえ<br>マーボー豆腐<br>豆腐 粉乳 とり肉 ぶた肉<br>玉ねぎ にんじん ねぎ<br>しいたけ にんにく しょうが                 | 730       | 351   |
| 20 | しろごはん<br>ピーナッツあえ<br>ちくわのいそべあげ<br>にく<br>じゃが         | 新谷中 米飯リクエスト献立<br>ピーナッツあえ<br>ちくわのいそべあげ<br>にく<br>じゃが<br>しろごはん         | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | 白ご飯 牛乳<br>ちくわのいそべあげ<br>ピーナッツあえ<br>肉じゃが<br>ちくわ 卵<br>キャベツ ほうれん草 にんじん<br>たまねぎ にんじん<br>こんにやく グリンピース     | 730       | 323   |
| 22 | しろごはん<br>たくあんあえ<br>とりにくのレモンに<br>はるさめ<br>スープ        | 新谷中 米飯リクエスト献立<br>たくあんあえ<br>とりにくのレモンに<br>はるさめ<br>スープ<br>わかめごはん       | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | わかめごはん 牛乳<br>とりにくのレモン煮<br>たくあんあえ<br>はるさめスープ<br>とりにく<br>ぶた肉 とり肉<br>玉ねぎ                               | 730       | 403   |
| 23 | しろごはん<br>レモンあえ<br>とりにくの<br>チーズやき<br>ビーンズ           | 新谷中 米飯リクエスト献立<br>レモンあえ<br>とりにくの<br>チーズやき<br>ビーンズ<br>コッペパン           | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | コッペパン 牛乳<br>とりにくのチーズ焼き<br>レモンあえ<br>ポークビーンズ<br>とりにく<br>チーズ<br>大豆 ぶた肉 とり肉<br>ひよこ豆 いんげん豆<br>にんにく えんどう豆 | 730       | 344   |
| 23 | しろごはん<br>チョコクリーム<br>パンパンジーサラダ<br>とりにくのからあげ<br>ワンタン | 新谷中 米飯リクエスト献立<br>チョコクリーム<br>パンパンジーサラダ<br>とりにくのからあげ<br>ワンタン<br>コッペパン | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | コッペパン 牛乳<br>とりにくのチーズ焼き<br>レモンあえ<br>ポークビーンズ<br>とりにく<br>チーズ<br>大豆 ぶた肉 とり肉<br>ひよこ豆 いんげん豆<br>にんにく えんどう豆 | 730       | 321   |
| 23 | しろごはん<br>レモンあえ<br>とりにくの<br>チーズやき<br>ビーンズ           | 新谷中 米飯リクエスト献立<br>レモンあえ<br>とりにくの<br>チーズやき<br>ビーンズ<br>コッペパン           | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | コッペパン 牛乳<br>とりにくのチーズ焼き<br>レモンあえ<br>ポークビーンズ<br>とりにく<br>チーズ<br>大豆 ぶた肉 とり肉<br>ひよこ豆 いんげん豆<br>にんにく えんどう豆 | 730       | 281   |
| 23 | しろごはん<br>レモンあえ<br>とりにくの<br>チーズやき<br>ビーンズ           | 新谷中 米飯リクエスト献立<br>レモンあえ<br>とりにくの<br>チーズやき<br>ビーンズ<br>コッペパン           | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | コッペパン 牛乳<br>とりにくのチーズ焼き<br>レモンあえ<br>ポークビーンズ<br>とりにく<br>チーズ<br>大豆 ぶた肉 とり肉<br>ひよこ豆 いんげん豆<br>にんにく えんどう豆 | 730       | 356   |
| 23 | しろごはん<br>レモンあえ<br>とりにくの<br>チーズやき<br>ビーンズ           | 新谷中 米飯リクエスト献立<br>レモンあえ<br>とりにくの<br>チーズやき<br>ビーンズ<br>コッペパン           | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | 牛乳<br>牛乳<br>牛乳   | コッペパン 牛乳<br>とりにくのチーズ焼き<br>レモンあえ<br>ポークビーンズ<br>とりにく<br>チーズ<br>大豆 ぶた肉 とり肉<br>ひよこ豆 いんげん豆<br>にんにく えんどう豆 | 730       | 398   |

\*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。

「焼きプリンタルト」のつく日  
 3/10(金)→南中  
 3/16(木)→こども園・幼稚園・中学校(南中以外)  
 3/22(水)→小学校  
 原材料:小麦粉・マーガリン・砂糖・卵・牛乳・脱脂粉乳

3月14日(火) 大洲市「O級グルメ」を知っていますか?  
 【大洲コロッケ】大洲市ならではの食文化、食材を生かした新たな料理の開発や、古くから親しまれてきた料理の掘り起こしを行い、町を活気づけようとする大洲市の食を通じた取り組みからできた商品のことです。

