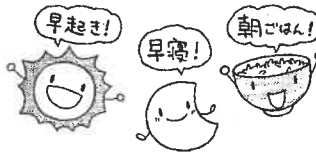


9月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

2019



生活リズムを
ととのえよう

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	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

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	献立	エネルギー	カルシウム
2月	しろごはん しそあえ きびなご カリカリフライ 牛乳 さわにわん	白ごはん 牛乳 きびなごカリカリフライ しそあえ さわにわん	牛乳 キビナゴ	しょうが	水あめ 砂糖 でん粉 じゃがいも 米粉 油	牛乳	カルシウム	613 628	766 779	
3月	なし ピーンズサラダ マンチカツ 牛乳 わかめ スープ	コッペパン 牛乳 マンチカツ ピーンズサラダ わかめスープ なし	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 ぶた肉 卵 脱脂粉乳 大豆 ひよこ豆 寒天 あつあげ わかめ	玉ねぎ きゅうり いやかん果汁 玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ	パン 砂糖 油 小麦粉 でん粉 砂糖 油 砂糖 油 はちみつ ねぎ 砂糖 油	牛乳	カルシウム	608 357	766 402	
4月	しろごはん ちゅうか サラダ ポークシューマイ マーボー どうふ 牛乳 マーボー どうふ	白ごはん 牛乳 ポークシューマイ ちゅうかサラダ マーボーどうふ	牛乳 ぶた肉 豆腐 とり肉 ぶた肉 みそ オイスターエキス	玉ねぎ しょうが もやし きくらげ にんじん 玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく トマト しょうが	米 水あめ でん粉 砂糖 小麦粉 ごま油 砂糖 油 砂糖 でん粉 小麦粉 ごま油	牛乳	カルシウム	670 324	842 353	
5月	こぶくろつゆ みかんかじゅう かいそうサラダ イカリングフライ ひやし うどん 牛乳 ひやし うどん	小型米粉パン 牛乳 イカリングフライ 海そうサラダ ひやしうどん 小袋つゆ みかん果汁	牛乳 脱脂粉乳 イカ 卵 わかめ すぎのり ふのり こんぶ かまぼこ	油 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖 きゅうり とうもろこし みかん果汁	パン 米粉 砂糖 油 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉 砂糖	牛乳	カルシウム	645 323	812 354	
6月	しろごはん こんぶあえ トンカツ 牛乳 おやこ じる	白ごはん 牛乳 トンカツ こんぶあえ おやこ汁	牛乳 ぶた肉 大豆粉 こんぶ とり肉 卵	もやし キャベツ 玉ねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 砂糖 油 小麦粉	牛乳	カルシウム	652 274	822 291	ごはんにトンカツをのせて、おやこじるをかけてたべてね
9月	しろごはん おひたし ぶたにくの しょうがやき けんちん じる 牛乳 けんちん じる	白ごはん 牛乳 ぶた肉の しょうがやき おひたし けんちん汁	牛乳 ぶた肉 にんにく 玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ 小松菜 にんじん かまぼこ	にんにく 玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ 小松菜 にんじん ねぎ しめじ にんじん	米 砂糖 油 さといも	牛乳	カルシウム	611 289	750 306	
10月	コッペパン ひじきサラダ ハンバーグ コーン スープ 牛乳 コーン スープ	コッペパン 牛乳 ハンバーグ ひじきサラダ コーンスープ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 ぶた肉 ひじき ハム 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ トマト にんじん りんご キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし マッシュルーム たまねぎ	パン 砂糖 油 でん粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 ごま油 油 小麦粉 砂糖 でん粉	牛乳	カルシウム	649 345	792 379	
11月	りんごゼリー おおかあえ たちうお フライ すまし じる 牛乳 すまし じる	白ごはん 牛乳 たちうおフライ おおかあえ すまし汁 りんごゼリー	牛乳 タチウオ カツオ節 豆腐 りんご	パン粉 小麦粉 でん粉 油 キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきだけ にんじん ねぎ	砂糖 砂糖 砂糖	牛乳	カルシウム	656 300	759 320	
12月	しろごはん グリーンサラダ ささみ フライ スパゲティ ナポリタン 牛乳 スパゲティ ナポリタン	小型パン 牛乳 ささみフライ グリーンサラダ スパゲティ ナポリタン	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 寒天 ぶた肉 とり肉 脱脂粉乳	米粉 砂糖 油 じゃがいも でん粉 梅 砂糖 玉ねぎ にんじん ピーマン グリンピース トマト りんご	パン 砂糖 油 じゃがいも でん粉 梅 砂糖 小麦粉 でん粉 砂糖 油	牛乳	カルシウム	671 324	868 359	
13日	しろごはん すのもの かきあげ ごもく まめ	白ごはん 牛乳 かきあげ すのもの 五目豆	牛乳 卵	玉ねぎ にんじん ごぼう きゅうり もやし にんじん しいたけ さやいんげん	米 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 こんにやく 砂糖	牛乳	カルシウム	712 326	884 356	
17日	しろごはん ボイルやさい ハムカツ はるさめ スープ	トンカツソース ヨーグルト ハムカツ ボイル野菜 トンカツソース 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 豆腐 ぶた肉 生乳	米粉 でん粉 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ 砂糖 でん粉 にんじん しめじ たけのこ 玉ねぎ ねぎ	パン 砂糖 油 砂糖 じゃがいも はるさめ 油 砂糖	牛乳	カルシウム	640 392	772 419	
18日	しろごはん ごまあえ さんまの かつおぶしに すきや きに	白ごはん 牛乳 さんまのカツオ節煮 ごまあえ すきやき煮	牛乳 サンマ カツオ節 豆腐 牛肉	レモン果汁 ほうれん草 キャベツ はくさい もやし ごぼう ねぎ にんじん	米 砂糖 でん粉 ごま 砂糖 糸こんにやく 砂糖 油	牛乳	カルシウム	684 459	845 527	
19日	しろごはん きりばし だいこんサラダ はるまき ワンタン スープ	コッペパン 牛乳 はるまき 切干だいこんサラダ ワンタンスープ	牛乳 脱脂粉乳 ぶた肉 オイスターソース ぶた肉 大豆粉 オイスターソース	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんじん ねぎ だいこん キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん キャベツ えのきだけ ねぎ しょうが	パン 砂糖 油 油 砂糖 小麦粉 小麦粉 砂糖 油	牛乳	カルシウム	616 323	776 355	
20日	しろごはん イタリアンサラダ エビカツ ハヤシ シチュー	白ごはん 牛乳 エビカツ イタリアンサラダ ハヤシシチュー	牛乳 エビ タラ 牛肉	玉ねぎ 小麦粉 プロッコリー にんじん きゅうり 玉ねぎ にんにく ピーマン 玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト にんにく	米 でん粉 砂糖 油 油 砂糖 小麦粉 砂糖 油	牛乳	カルシウム	689 280	871 300	
24日	コッペパン コーンサラダ とりにくの てりやき ごもく ビーフン	コッペパン 牛乳 とりにくのてりやき コーンサラダ 五目ビーフン	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 寒天 ぶた肉 ちくわ	きゅうり プロッコリー とうもろこし にんにく 玉ねぎ しいたけ しょうが 赤ピーマン キャベツ にんじん しいたけ 玉ねぎ	パン 砂糖 油 砂糖 米でん粉 油 砂糖 ビーフン 油 ごま油 砂糖	牛乳	カルシウム	674 310	827 340	
25日	しろごはん たくあんあえ さばの しおやき ちく ぜんに	白ごはん 牛乳 さばの塩やき たくあんあえ 筑前煮	牛乳 サバ とり肉 あつあげ	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう れんこん にんじん しいたけ さやいんげん たけのこ	砂糖 こんにやく 砂糖 砂糖	牛乳	カルシウム	627 323	768 349	
26日	コッペパン あまずあえ スコッチ エッグ コンソメ スープ	コッペパン 牛乳 スコッチエッグ ケチャップ あまずあえ コンソメスープ みかん果汁	牛乳 脱脂粉乳 卵 ぶた肉 とり肉 ハム	玉ねぎ トマト きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ にんじん とうもろこし みかん果汁	パン 砂糖 油 パン粉 油 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 じゃがいも 砂糖 油	牛乳	カルシウム	666 327	795 354	
27日	わかめごはん かみかみあえ とりにくのからあげ ピリから みそ	わかめごはん 牛乳 とりにくのからあげ かみかみあえ ピリからみそ汁	牛乳 わかめ とり肉 卵 脱脂粉乳 イカ 豆腐 油あげ みそ	しょうが 砂糖 小麦粉 米粉 パン粉 油 水あめ キャベツ きゅうり 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 水あめ 小麦粉 米粉 パン粉 油 水あめ 砂糖 ごま油 砂糖	牛乳	カルシウム	703 334	884 366	
30日	しろごはん レモンあえ とりにくとちくわの ケチャップに かきたま じる	白ごはん 牛乳 とりにくとちくわの ケチャップ煮 レモンあえ かきたま汁	牛乳 とり肉 ちくわ キャベツ 豆腐 卵	玉ねぎ にんじん トマト りんご にんじん きゅうり レモン果汁 玉ねぎ しめじ ほうれん草	米 でん粉 油 砂糖 砂糖 油 砂糖 小麦粉 でん粉	牛乳	カルシウム	654 295	794 315	



2019

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のたらしき			エネルギー	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	小学校 (5-4年)	中学校 (5-4年)
1 火		小型パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	パン 砂糖 油	611	313	
		あげぎょうざ	とり肉 ぶた肉 ゼラチン	砂糖 油 小麦粉			
		ひじきサラダ	ひじき	砂糖 ごま油			
2 水		白ごはん 牛乳	牛乳	米	658	284	
		ぶた肉のしょうがやき	ぶた肉	にんにく 玉ねぎ にんじん しょうが			
		しそあえ	きゅうり もやし しそ 梅				
3 木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	パン 砂糖 油	667	381	
		かぼちゃのチーズやき	ハム チーズ	かぼちゃ 油			
		グリーンサラダ	ホタテエキス	砂糖			
4 金		白ごはん	牛乳	米	722	580	
		いわしの梅煮	イワシ	しそ 梅			
		おひたし	ほうれんそう キャベツ きゅうり				
7 月		白ごはん	牛乳	米	688	301	
		オムレツ	卵	水あめ でん粉 砂糖 油			
		ピーナッツあえ	ちくわ	ほうれんそう きゅうり			
8 火		小型パン	牛乳 脱脂粉乳	パン 砂糖 油	624	315	
		ポークしゅうまい	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ しょうが にんにく			
		レモンあえ	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	砂糖			
9 水		白ごはん	牛乳	米	666	446	
		焼きししゃも	シシャモ				
		五色あえ	かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん			
10 木		黒糖パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	パン 黒糖 油	650	352	
		エビフライ	卵 エビ	パン粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉			
		コーンサラダ	寒天	とうもろこし キャベツ いよかん果汁			
11 金		白ごはん	牛乳	米	703	379	
		魚の南蛮漬け	ホキ	玉ねぎ にんじん ピーマン			
		ごまあえ	キャベツ ほうれんそう	ごま 砂糖			
15 火		米粉パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	パン 砂糖 米粉 油	646	310	
		とりのからあげ	とり肉 卵 しょうが	でん粉 小麦粉 米粉			
		海そうサラダ	わかめ こんぶ	砂糖			

16 水		白ごはん 牛乳	牛乳	米	646	329
		うのはな煮	おから ぶた肉 ちくわ 牛乳	ねぎ		
		おかかあえ	カツオ節	ごまつな もやし		
17 木		白ごはん 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	米	618	326
		だいこんサラダ	寒天 だいこん キャベツ	しいたけ 赤ピーマン にんにく しょうが		
		エビチリ	エビ とり肉	油 砂糖		
18 金		白ごはん 牛乳	牛乳	米	640	292
		とり肉のてりやき	とり肉	しょうが にんにく		
		梅肉あえ	きゅうり キャベツ 梅			
21 月		チキンライス 牛乳	牛乳 とり肉	米	665	272
		ちくわのカラフルあげ	ちくわ 卵	ピーマン 赤ピーマン		
		マカロニサラダ	寒天	キャベツ きゅうり いよかん果汁		
23 水		白ごはん 牛乳	牛乳	米	663	443
		かきあげ	卵	玉ねぎ にんじん ごぼう		
		ポテトサラダ	きゅうり えだまめ	じゃがいも さといも		
24 木		丸パン 牛乳 プリン	牛乳 脱脂粉乳 練乳 卵	パン 砂糖 油 水あめ 砂糖	687	375
		ハンバーグ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ		
		ボイルやさい	キャベツ きゅうり ブロッコリー			
25 金		白ごはん 牛乳	牛乳	米	696	308
		ささみのレモン煮	とり肉	とうもろこし レモン果汁		
		こんぶあえ	こんぶ	キャベツ もやし		
28 月		白ごはん 牛乳	牛乳	米	645	316
		あまずあえ	卵	れんこん		
		けんちん汁	とり肉 あつあげ	きゅうり もやし にんじん		
10/29(火) 中華めんひき肉のあんかけをかけて食べましょう。						
29 火		小型パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	パン 砂糖 油	648	387
		アンサンブルエッグ	卵 牛乳 ベーコン	玉ねぎ		
		わかめサラダ	わかめ ハム	きゅうり しいたけ 玉ねぎ		
30 水		白ごはん 牛乳	牛乳	米	698	340
		かみかみあえ	チーズロール	パン粉 小麦粉 油		
		チーズロール	イカ	キャベツ きゅうり にんじん		
31 木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	パン 砂糖 油	679	354
		はるさめサラダ	サケ 卵	にんじん とうもろこし		
		はるさめやき	みそ ホタテエキス	キャベツ きゅうり しょうが		
15 火		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳	パン 砂糖 油	820	360
		鮭のマヨネーズやき	サケ 卵	にんにく しょうが		
		はるさめやき	みそ ホタテエキス	キャベツ きゅうり しょうが		
15 火		ポークビーンズ	大豆 大福豆 金時豆	にんにく 玉ねぎ にんじん	820	386
		とりのからあげ	とり肉 粉乳	トマト		
		ビーフシチュー	牛肉 とり肉 ぶた肉	じゃがいも 小麦粉 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。



感謝の気持ちをもって 食事をしよう

2019

11月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

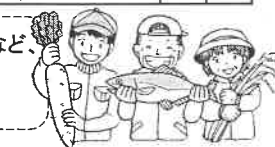
Main table for school lunch menu, columns include Date, Menu, Dish Name, Ingredients, and Calorie/Protein/Fat content.

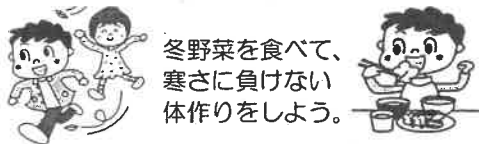
Main table for school lunch menu, columns include Date, Menu, Dish Name, Ingredients, and Calorie/Protein/Fat content.

*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日は 勤労感謝の日

農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、私たちは毎日食事をすることができています。こうした方たちへの感謝の気持ちを大切にしましょう。





冬野菜を食べて、
寒さに負けない
体作りをしよう。

2019

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	(3-4年)	(3-4年)
2月	しろごはん、ナムル、ピビンバ	白ごはん、牛乳、ピビンバ、ナムル、かきたま汁	牛乳、ぶた肉、牛肉	しいたけ、にんにく、ほうれん草、もやし、キャベツ	米、油、砂糖、ごま油	649	287
3火	しろごはん、グリーンサラダ、ちくわのごまあげ	小型パン、牛乳、ちくわのごまあげ、グリーンサラダ、五目うどん	牛乳、脱脂粉乳、ちくわ、卵	寒天、ブロッコリー、キャベツ、えだまめ、しょうが、しいたけ、玉ねぎ、赤ピーマン、にんにく	パン、砂糖、油、ごま、小麦粉	642	356
4水	しろごはん、すのもの、さばのしおやき	白ごはん、牛乳、さばのしおやき、酢の物、筑前煮	牛乳、サバ、わかめ、とり肉	きゅうり、にんじん、れんこん、たけのこ、にんじん、しいたけ、さやいんげん	米、砂糖	638	320
5木	しろごはん、はるさめサラダ、ベーコンエッグ	コッペパン、牛乳、ベーコンエッグ、春雨サラダ、パンパキンポタージュ	牛乳、脱脂粉乳、卵、ベーコン	キャベツ、にんじん、にんにく、玉ねぎ、しょうが、レモン果汁	パン、砂糖、油、でん粉、小麦粉	635	351
6金	しろごはん、おひたし、かきあげ	白ごはん、牛乳、かきあげ、おひたし、すまし汁、みかん	牛乳、卵	玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、はくさい、小松菜、えのきだけ、にんじん、ねぎ	米、さつまいも、小麦粉、油	648	343
9月	しろごはん、ごまあえ、さんまのかばやき	白ごはん、牛乳、さんまのかばやき風、ごまあえ、いもたき	牛乳、サンマ	キャベツ、もやし、にんじん	米、水あめ、でん粉、小麦粉、砂糖、油	676	410
10火	しろごはん、かみかみあえ、とりにくのからあげ	ナン、牛乳、とりにくのからあげ、かみかみあえ、カレー	牛乳、とり肉	しょうが	小麦粉、油、砂糖、小麦粉、米粉、でん粉、パン粉	696	334
11水	しろごはん、じゃこピーマンサラダ、あげ豆腐のあまずあんかけ	白ごはん、牛乳、あげ豆腐の甘酢かけ、じゃこピーマンサラダ、きんぴら	牛乳、豆腐、大豆粉、ちりめん	とうもろこし、ピーマン、キャベツ	米、でん粉、米粉、油、砂糖、ごま油	655	299
12木	しろごはん、ビーンズサラダ、アンサンプルエッグ	小型パン、牛乳、アンサンプルエッグ、ビーンズサラダ、ちゃんぽん	牛乳、脱脂粉乳、卵、牛乳、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、いよかん果汁	パン、砂糖、油	648	399
	しろごはん、おひたし、かきあげ	白ごはん、牛乳、おひたし、かきあげ	牛乳	はくさい、にんじん、もやし、ねぎ、玉ねぎ	ごま油、小麦粉	811	452

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
13金	しろごはん、ポテトサラダ、とりにくのてりやき	わかめごはん	牛乳	わかめ	米		
16月	しろごはん、かいそうサラダ、メンチカツ	ちらしずし	牛乳	かんぴょう、しいたけ、にんじん、たけのこ、れんこん	米、砂糖		
17火	しろごはん、ひじきサラダ、エビのチリソース	クワイ1/2	牛乳、脱脂粉乳	エビ、とり肉	パン、砂糖、油		
18水	しろごはん、だいごんサラダ、すりみあげ	白ごはん、牛乳、すりみあげ	牛乳	タイ、タラ	米		
19木	しろごはん、レモンあえ、マカロニグラタン	コッペパン、牛乳、マカロニグラタン	牛乳、脱脂粉乳	レモン果汁	パン、砂糖、油		
20金	しろごはん、ごしきあえ、いわしのみぞれ	白ごはん、牛乳、いわしのみぞれ煮、五色あえ	牛乳	いわし	米		
23月	しろごはん、こんぶあえ、はるまき	白ごはん、牛乳、春巻き	牛乳	ぶた肉、オイスターソース	米		
24火	しろごはん、コーンサラダ、イカリングフライ	小型パン、牛乳、イカリングフライ	牛乳、脱脂粉乳	イカ、卵	パン、砂糖、油		
25水	しろごはん、おかかあえ、ぶたキムチ	白ごはん、牛乳、ぶたキムチ	牛乳	ぶた肉	米		

12/22 (日) 冬至

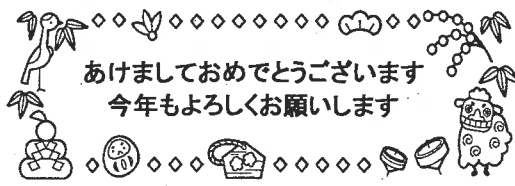
冬至に「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくなる食物繊維も豊富です。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

* 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。



あけましておめでとうございます
今年もよろしくお祈りします

2020

1月の学校給食献立予定表

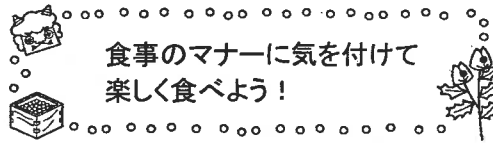
大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内でのはたらき			エネルギー	カルシウム	献立	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					
8	すのもの かきあげ ぶた じる	白ごはん 牛乳 かきあげ すのもの 豚汁	牛乳 ちくわ 卵	玉ねぎ れんこん	米 さつまいも 油 小麦粉	653	296	811	315	
9	わかめサラダ イカのチリソースかけ (幼小2中3)	コッペパン 牛乳 イカのチリソースかけ わかめサラダ わかめ 寒天 ポトフ	牛乳 脱脂粉乳 イカ エビ 青のり	トマト	パン 砂糖 油 小麦粉 油 でん粉 砂糖 米粉	671	353	871	397	
10	きりぼし だいこんサラダ スコッチエッグ カレー	白ごはん 牛乳 スコッチエッグ 切干大根サラダ カレー ソース	牛乳 卵 牛肉 ぶた肉	玉ねぎ パン粉 水あめ 油 砂糖 でん粉	米 砂糖 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	720	299	856	317	
14	レモンあえ じゃこカツ みそ ラーメン	コッペパン 牛乳 じゃこカツ レモンあえ みそラーメン	牛乳 脱脂粉乳 タラ タチウオ 粉乳 サバ アジ 卵	玉ねぎ にんじん	パン 砂糖 油 小麦粉 パン粉 でん粉 油	640	410	813	457	
15	かいそうサラダ とりにくのからあげ (幼小2中3)	わかめごはん 牛乳 とり肉のからあげ 海そうサラダ わかめ こんぶ すぎのり ふのり かきたま汁	牛乳 わかめ とり肉	しょうが	米 砂糖 小麦粉 米粉 でん粉 油	661	312	840	335	
16	はなやさいサラダ えびしゅうまい (幼小2中3)	コッペパン 牛乳 キウイ エビしゅうまい 花やさいサラダ ミネストローネ	牛乳 脱脂粉乳 エビ ぶた肉 卵	玉ねぎ しょうが カリフラワー ブロッコリー ゆず果汁 レモン果汁	パン 砂糖 油 小麦粉 でん粉 砂糖	635	347	802	381	
17	はるさめサラダ さばの しおこうじやき おかか	白ごはん 牛乳 さばの塩こうじやき はるさめサラダ おかか煮	牛乳 サバ	キャベツ にんじん しょうが 玉ねぎ にんにく レモン果汁	米 はるさめ 砂糖 油 ごま こんにやく 砂糖	714	342	879	376	
20	ごまあえ ぶたにくの しょうがやき けんちん じる	白ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがやき ごまあえ けんちん汁	牛乳 ぶた肉	にんにく 玉ねぎ にんじん しょうが	米 砂糖 油 ごま 砂糖 こんにやく	634	332	780	363	
21	かみかみあえ エビフライ こめこパン	新谷中 かみかみあえ エビフライ	牛乳 ビーフ シチュー		米粉パン 牛乳 エビフライ かみかみあえ ビーフシチュー					
22	おかかあえ ちくわのカラフルあげ (幼小2中3)	新谷中 おかかあえ ちくわのカラフルあげ (幼小2中3)	牛乳 にく じゃが		米粉パン 牛乳 エビ かみかみあえ ビーフシチュー					
23	ひじきサラダ れんこんの ピザソースやき	新谷中 ひじきサラダ れんこんの ピザソースやき	牛乳 コンソメ スープ		米粉パン 牛乳 エビ かみかみあえ ビーフシチュー					
24	あまずあえ とりにくの てりやき	新谷中 あまずあえ とりにくの てりやき	牛乳 つみれ じる		米粉パン 牛乳 エビ かみかみあえ ビーフシチュー					
27	ごしきあえ さつまいもの あまからに	新谷中 ごしきあえ さつまいもの あまからに	牛乳 すまし じる		米粉パン 牛乳 エビ かみかみあえ ビーフシチュー					
28	うめ ドレッシングサラダ ほうれんそう グラタン	新谷中 うめ ドレッシングサラダ ほうれんそう グラタン	牛乳 たまご スープ		米粉パン 牛乳 エビ かみかみあえ ビーフシチュー					
29	おひたし ハンバーグの おろしソースかけ もちむぎごはん	新谷中 おひたし ハンバーグの おろしソースかけ もちむぎごはん	牛乳 いも たき		米粉パン 牛乳 エビ かみかみあえ ビーフシチュー					
30	ポイルやさい ウインナー ウインナーとやさいをはさんで食べましょう。	新谷中 ポイルやさい ウインナー ウインナーとやさいをはさんで食べましょう。	牛乳 パンク ポタージュ		米粉パン 牛乳 エビ かみかみあえ ビーフシチュー					
31	ピーナッツあえ ちぐさやき すぶた	新谷中 ピーナッツあえ ちぐさやき すぶた	牛乳 すぶた		米粉パン 牛乳 エビ かみかみあえ ビーフシチュー					

* 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。

1月24日～30日「全国学校給食週間」

☆ いろいろな大洲のお米を食べてみよう!! いつも食べているお米は「にこまる」ですが、1/24(金)は「蔵川米」 1/27(月)は「あきたこまち」を使用します。 1/29(水)はもち麦を混ぜた「もち麦ごはん」です。



2020

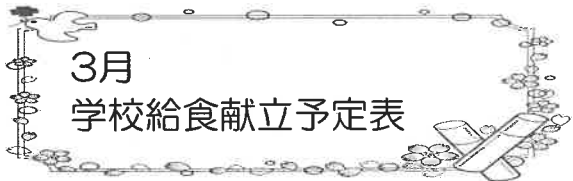
2月の学校給食献立予定表

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はたらし			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		
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月	ごまあえ、いわしのうめに、ごもくまめ	白ごはん、牛乳、いわしのうめ煮、ごまあえ	牛乳	しそ、梅、ほうれん草、キャベツ	米、でん粉、砂糖	700	385
4月	かいそうサラダ、とりにくとちくわのケチャップに、コンソメスープ	あおりんごゼリー、コッペパン、牛乳、とりにくとちくわのケチャップ煮、海そうサラダ、コンソメスープ	牛乳、脱脂粉乳	とりにく、ちくわ、トマト、玉ねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、にんじん、青じそ	砂糖、油、でん粉	621	317
5月	あまざあえ、アジフライ、さわにわん	白ごはん、牛乳、アジフライ、あまざあえ、さわにわん	牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	621	327
6月	ポテトサラダ、とりにくのかからあげ、ちやんぼん	小型米粉パン、牛乳、マヨネーズ、とりにくのかからあげ、ポテトサラダ、マヨネーズ、ちやんぼん	牛乳、脱脂粉乳	しょうが、砂糖、小麦粉、米粉、パン粉、油、水、あめ、卵、キャベツ、えだ豆	パン、米粉、砂糖、油	747	372
7月	おかかあえ、すりみあげ、かきたまじる	白ごはん、牛乳、すりみあげ、おかかあえ、かきたま汁	牛乳	ごぼう、にんじん、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、えのきだけ、ほうれん草	米、でん粉、砂糖、油	615	337
10月	おひたし、ちぐさやき、にくじゃが	白ごはん、牛乳、ちぐさやき、おひたし、肉じゃが	牛乳	ほうれん草、にんじん、グリーンピース、しいたけ、小松菜、はくさい、玉ねぎ、にんじん、えだ豆	米、砂糖、油、でん粉	635	333
12月	ばいにくあえ、たちうおフライ	たきこみごはん、牛乳、たちうおフライ、梅肉あえ、わかめスープ	牛乳	ごぼう、たけのこ、にんじん、しいたけ、もやし、キャベツ、梅、しそ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、えのきだけ、とうもろこし	米、こんにやく、油、砂糖	637	301
13月	グリーンサラダ、ささみフライ、ごもくビーフン	コッペパン、牛乳、ささみフライ、グリーンサラダ、五目ビーフン	牛乳、脱脂粉乳	でん粉、じゃがいも、キャベツ、にんじん、しいたけ、玉ねぎ	米、パン粉、砂糖、油	729	388
14月	はるさめサラダ、さばのしおやき、おでん	白ごはん、牛乳、さばのしおやき、春雨サラダ、おでん	牛乳	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、レモン果汁、しょうが、にんにく、だいこん、にんじん	米	672	318
17月	わかめごはん、とんかつ	わかめごはん、牛乳、とんかつ	牛乳	とんかつ	米、わかめ	671	360
18月	みかん、コーンサラダ、ささみのレモンに	コッペパン、牛乳、ささみのレモン煮、コーンサラダ、ミネストローネ	牛乳	とりにく、ホタテエキス、ぶた肉、とりにく、卵、大豆、ひよこ豆	パン、砂糖、油	707	326
19月	すのもの、さんまのかばやきふう、五目きんぴら	白ごはん、牛乳、さんまのかばやきふう、すのもの、五目きんぴら	牛乳	わかめ、キャベツ、もやし、ぶた肉、こんにやく、天ぷら	米	719	318
20月	だいこんサラダ、あげぎょうざ(幼小2中3)、ちゅうかスープ	コッペパン、牛乳、あげぎょうざ、大根サラダ、ちゅうかスープ	牛乳	とりにく、ぶた肉、卵、オイスターソース、大豆粉、ちゅうか	パン、砂糖、油、ごま油、米粉、砂糖、でん粉	621	317
21月	こんぶあえ、かきあげ	白ごはん、牛乳、かきあげ	牛乳	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし、にんじん、ねぎ	米	638	277
25月	ブロッコリーサラダ、てりやきハンバーグ	コッペパン、牛乳、ブロッコリーサラダ、てりやきハンバーグ	牛乳	とりにく、ぶた肉、寒天、ハム、牛乳、脱脂粉乳、チーズ	パン、砂糖、油	647	342
26月	しそあえ、ししやも(幼小2中3)、きりぼしだいこんのたまごじ	白ごはん、牛乳、ししやも、しそあえ、切干大根の卵とじ	牛乳	はくさい、にんじん、しそ、とりにく、油、あげ、ちくわ、卵	米	652	446
27月	イタリアンサラダ、やさいコロッケ	小型パン、牛乳、やさいコロッケ、ウスターソース、イタリアンサラダ	牛乳	にんじん、とうもろこし、にんにく、玉ねぎ、グリーンピース、トマト、りんご、キャベツ、にんじん、とうもろこし	パン、砂糖、油	746	312
28月	レモンあえ、メンチカツ	白ごはん、牛乳、メンチカツ	牛乳	もやし、キャベツ、えだ豆、レモン果汁	米	622	279

2月3日は節分
 節分に、いり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると、一年を元気に過ごすことができるといわれています。また、豆まきをするときには、鬼(病気や災い)を追い払うという意味があります。





3月
学校給食献立予定表

2020

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	小学校	小学校
			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	(3・4年)	(3・4年)
中学校	中学校						
	喜多小 米飯リクエスト献立	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ		米		
2月		ぶたキムチ	ぶた肉	はくさい 玉ねぎ にんじん りんご にんにく しょうが もやし	砂糖 油 ごま油	621	292
		はるさめサラダ	みそ かつおエキス	玉ねぎ しょうが にんにく レモン果汁 キャベツ にんじん	砂糖 油 ごま 春雨		
		ワンタンスープ	ぶた肉 大豆粉 とり肉	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんじん 小松菜	小麦粉 ごま油 でん粉 砂糖	774	308
3月		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	658	386
		アンサンブルエッグ	卵 チーズ ベーコン 牛乳		じゃがいも 砂糖 でん粉 油		
		コーンサラダ		にんじん コーン カリフラワー 青じそ	砂糖		
		やきそば	とり肉 ぶた肉 オイスターエキス	トマト りんご 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし	小麦粉 油 でん粉 ごま油 砂糖	802	426