1がつ　こんだてよていひょう

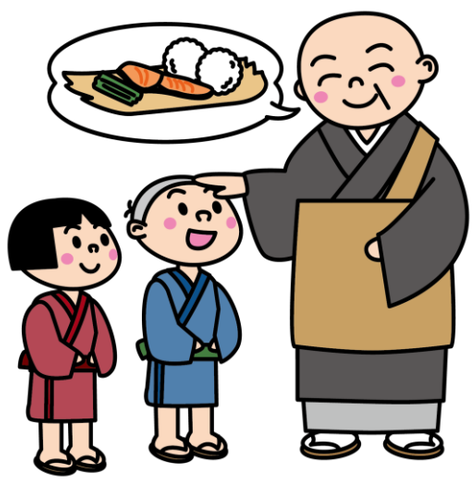
苓北町学校給食共同調理場

ひ	よう		しゅしょく		おかず	おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー(kcal)	えいようりょう たんぱくしつ(g)	だし
	お正月こんだて										
9	か		むぎごはん	牛乳	さんまのうめに しらたまぞうに こうはくなます	ぎゅうにゅう さんま とりにく あぶらあげ	こめ むぎ しらたまもち さといも さとう ごま	にんじん はくさい だいこん しいたけ	607 774	23.3 30.1	かつお こんぶ
10	すい		ミルクパン	牛乳	さけのチーズやき ふゆやさいのシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう さけ チーズ とりにく	ミルクパン じゃがいも こめこ ポタージュエースコーン あぶら さとう	たまねぎ かぶ ほうれんそう にんじん キャベツ マッシュルーム コーン きゅうり	727 934	34.3 43.6	
11	もく		ゆかりごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ のっぺいじる きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく あつあげ	こめ むぎ あぶら さといも さとう こんにゃく ごまあぶら ごま	ゆかり にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	679 799	35.5 39.5	かつお こんぶ
12	きん		むぎごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき きのこのみそしる わふうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ ツナ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ しょうが しめじ にんじん えのきたけ きゅうり キャベツ	639 794	28.4 34.7	いりこ
15	げつ		むぎごはん	牛乳	ちぐさやき ごもくじる ゴマネーズサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ちくわ あつあげ	こめ むぎ あぶら こんにゃく ごま さといも	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	667 842	23.4 28.9	かつお こんぶ
16	か		むぎごはん	牛乳	チキンチキンごぼう もずくじる レタスサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく とうふ えだまめ もずく のり	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ レタス きゅうり だいこん	690 857	26.7 32.4	いりこ
	共通メニュー:さといもみそグラタ										
17	すい		こめこパン	牛乳	さといもみそグラタン すましじる ちりめんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ チーズ かまぼこ ちりめん	こめこパン さといも あぶら さとう	ブロッコリー ねぎ しめじ にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	570 673	28.9 34.9	いりこ
18	もく		むぎごはん	牛乳	やきししゃも（小1中2） にくじゃが キャベツとちくわのあえもの	ぎゅうにゅう さつまあげ ししゃも ぶたにく あつあげ ちくわ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり いんげん	653 829	25.3 33.5	
	ふるさとくまさんデー:れいほくの										
19	きん		むぎごはん	牛乳	いわしとおにくのハンバーグ レタススープ れんこんツナサラダ･ポンカン	ぎゅうにゅう ベーコン いわし ぶたにく とりにく ひじき ツナ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ	たまねぎ にんじん レタス きくらげ れんこん きゅうり ぽんかん	702 827	25.0 27.8	
22	げつ		むぎごはん	牛乳	ぎょうざ マーボーどうふ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく だいず ロースハム	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ グリンピース しょうが にんにく だいこん きゅうり キャベツ	697 897	26.5 33.1	
23	か		むぎごはん	牛乳	ホイコーロー はるさめスープ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ アーモンド	キャベツ にんじん しょうが しいたけ たまねぎ ピーマン にんにく ねぎ はくさい きゅうり もやし きくらげ	674 827	24.8 29.9	
	昭和27年の給食										
24	すい		コッペパン	牛乳	メンチカツ ミルクスープ ほうれんそうサラダ･いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく えだまめ	コッペパン あぶら じゃがいも ねりごま	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン ほうれんそう もやし いちごジャム	627 789	20.7 26.1	
	昭和39年の給食										
25	もく		むぎごはん	牛乳	おでん れいほくサラダ なっとう	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく なっとう こんぶ あつあげ ロースハム わかめ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう	だいこん にんじん きゅうり レタス	654 791	28.0 32.8	こんぶ
	昭和52年の給食										
26	きん		むぎごはん	牛乳	カレー かいそうサラダ もも	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく かいそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース コーン マッシュルーム きゅうり もも	715 882	22.0 26.7	
	はじまりの給食										
29	げつ		むぎごはん	牛乳	さけのしおやき えいようすいとん そくせきづけ	ぎゅうにゅう さけ ちくわ とりにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら しくらめん ごま	にんじん ごぼう しいたけ だいこん はくさい ねぎ つぼづけ きゅうり キャベツ	623 761	28.8 35.0	いりこ
	現代の給食										
30	か		むぎごはん	牛乳	あつやきたまご ふゆやさいのみそしる ごぼうサラダ･ミルメーク	ぎゅうにゅう たまご とうふ あぶらあげ ツナ	こめ むぎ さといも さとう ごま	だいこん はくさい にんじん ごぼう しいたけ キャベツ	683 816	24.5 28.5	いりこ
31	すい		ミルクパン	牛乳	とりのスパイシーやき ポトフ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ヨーグルト ウインナー	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり コーン	702 903	30.9 39.3	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて

給食の歴史を知ろう

今月の苓北産

だいこん　はくさい　かぶ　キャベツ　きゅうり
レタス　ぽんかん