

平成29年 2月分

中学校給食献立予定表

月			火			水			木			金																						
2月3日 節分 節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に、1年の始まりである立春の前日のことをいいます。日本では古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数(あるいは年の数+1粒)だけ豆を食べ、1年の健康や無事を願います。 鬼は外〜!			今年の恵方は 北北西 恵方を向いて おかしを食べて 良いことがあるかも!?			1 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>756 kcal</td><td>29.3 g</td><td>13.3 g</td></tr></table> ごはん 肉じゃが 白菜のじゃこ和え りんご 牛乳	エネルギー	たんぱく質	脂質	756 kcal	29.3 g	13.3 g	2 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>753 kcal</td><td>30.0 g</td><td>16.4 g</td></tr></table> まきずし 牛乳 めざし けんちん汁♪ ほうれん草のおひたし 節分豆	エネルギー	たんぱく質	脂質	753 kcal	30.0 g	16.4 g	3 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>830 kcal</td><td>35.9 g</td><td>29.2 g</td></tr></table> バーガーパン 牛乳 粉豆腐入りハンバーグ ほうれん草とキャベツのソテー ♪コーンポタージュ ヨーグルト	エネルギー	たんぱく質	脂質	830 kcal	35.9 g	29.2 g								
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
756 kcal	29.3 g	13.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
753 kcal	30.0 g	16.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
830 kcal	35.9 g	29.2 g																																
6 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>818 kcal</td><td>29.0 g</td><td>20.4 g</td></tr></table> ごはん 牛乳 ハ宝菜 いかの天ぷら♪ キャベツの即席漬け みかん	エネルギー	たんぱく質	脂質	818 kcal	29.0 g	20.4 g	7 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>835 kcal</td><td>32.1 g</td><td>28.8 g</td></tr></table> 黒糖パン はち餅乳 ポテトミートグラタン ゆでブロッコリー スープミルクファンティー	エネルギー	たんぱく質	脂質	835 kcal	32.1 g	28.8 g	8 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>876 kcal</td><td>28.3 g</td><td>23.3 g</td></tr></table> ♪さつまいもご飯 牛乳 ししゃもの天ぷら♪ チンゲンサイのアーモンドみそ和え ゆばのすまし汁	エネルギー	たんぱく質	脂質	876 kcal	28.3 g	23.3 g	9 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>736 kcal</td><td>25.6 g</td><td>22.7 g</td></tr></table> ビビンバ 牛乳 カリフラワーのネギサラダ♪ レタスと卵のスープ 豆乳デザート♪	エネルギー	たんぱく質	脂質	736 kcal	25.6 g	22.7 g	10 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>782 kcal</td><td>28.7 g</td><td>29.3 g</td></tr></table> コッペパン 牛乳 ケチャップフランク キャベツのカレーソテー じゃがいもポタージュ	エネルギー	たんぱく質	脂質	782 kcal	28.7 g	29.3 g
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
818 kcal	29.0 g	20.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
835 kcal	32.1 g	28.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
876 kcal	28.3 g	23.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
736 kcal	25.6 g	22.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
782 kcal	28.7 g	29.3 g																																
13 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>869 kcal</td><td>35.5 g</td><td>21.0 g</td></tr></table> ごはん 味付けのり 白菜と粉豆腐の煮物 里芋のごま和え♪ ♪豚汁 くらみ餅♪牛乳	エネルギー	たんぱく質	脂質	869 kcal	35.5 g	21.0 g	14 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>777 kcal</td><td>26.8 g</td><td>26.5 g</td></tr></table> ココア食パン 牛乳 白菜のクリーム煮 清見オレンジ はちみつマーガリン	エネルギー	たんぱく質	脂質	777 kcal	26.8 g	26.5 g	15 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>849 kcal</td><td>29.9 g</td><td>29.3 g</td></tr></table> ごはん 牛乳 UFO揚げ♪ ほうれん草のナムル♪ キムチスープ♪	エネルギー	たんぱく質	脂質	849 kcal	29.9 g	29.3 g	16 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>846 kcal</td><td>33.6 g</td><td>22.0 g</td></tr></table> ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ♪じゃこピーマン 春雨スープ フルーツ白玉	エネルギー	たんぱく質	脂質	846 kcal	33.6 g	22.0 g	17 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>844 kcal</td><td>31.9 g</td><td>31.5 g</td></tr></table> コッペパン 牛乳 チリコンカン あげじゃが♪ ほうれん草とくるみのサラダ プロセスチーズ	エネルギー	たんぱく質	脂質	844 kcal	31.9 g	31.5 g
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
869 kcal	35.5 g	21.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
777 kcal	26.8 g	26.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
849 kcal	29.9 g	29.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
846 kcal	33.6 g	22.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
844 kcal	31.9 g	31.5 g																																
20 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>774 kcal</td><td>26.5 g</td><td>18.6 g</td></tr></table> 菜飯 牛乳 きんぴらごぼう 里芋とえのきのおつゆ♪ 粉豆腐ドーナツ♪	エネルギー	たんぱく質	脂質	774 kcal	26.5 g	18.6 g	21 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>778 kcal</td><td>28.7 g</td><td>30.9 g</td></tr></table> コッペパン 牛乳 ミートボールのケチャップ炒め キャベツのヨーグルトサラダ ♪もやしスープ みかん	エネルギー	たんぱく質	脂質	778 kcal	28.7 g	30.9 g	22 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>790 kcal</td><td>35.8 g</td><td>27.8 g</td></tr></table> ♪白菜ラーメン 牛乳 肉団子の餅米蒸し ピリカラきゅうり♪ 大学いも♪	エネルギー	たんぱく質	脂質	790 kcal	35.8 g	27.8 g	23 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>839 kcal</td><td>33.6 g</td><td>19.4 g</td></tr></table> ごはん 牛乳 マーボー豆腐♪ 切干大根のごま和え りんご ジョアブレン	エネルギー	たんぱく質	脂質	839 kcal	33.6 g	19.4 g	24 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>727 kcal</td><td>25.6 g</td><td>32.7 g</td></tr></table> ♪クロワッサン 牛乳 スパニッシュオムレツ 小松菜としめじのソテー ♪ミネストラスープ ココア牛乳の素	エネルギー	たんぱく質	脂質	727 kcal	25.6 g	32.7 g
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
774 kcal	26.5 g	18.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
778 kcal	28.7 g	30.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
790 kcal	35.8 g	27.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
839 kcal	33.6 g	19.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
727 kcal	25.6 g	32.7 g																																
27 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>785 kcal</td><td>32.0 g</td><td>15.9 g</td></tr></table> ちらしずし 牛乳 菜の花和え あさり汁 ひなあられ	エネルギー	たんぱく質	脂質	785 kcal	32.0 g	15.9 g	28 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>791 kcal</td><td>34.1 g</td><td>20.7 g</td></tr></table> コッペパン 牛乳 鶏ささみのスパイシー揚げ♪ キャベツとコーンのソテー サツマイモポタージュ リンゴミニゼリー	エネルギー	たんぱく質	脂質	791 kcal	34.1 g	20.7 g	2/13 千早赤阪村の郷土料理 白菜と粉豆腐の煮物 昔、千早地区で生産されていた凍り豆腐の粉を、粉豆腐と いいます。野菜と一緒に煮ると、ふわっとやさしいお味でとてもおいしいです。給食では卵も入っています。		2/20 粉豆腐を使ったアレンジメニュー 粉豆腐ドーナツ 給食センターホームページにレシピがあります。																		
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
785 kcal	32.0 g	15.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
791 kcal	34.1 g	20.7 g																																

てあらう

寒いけど、かんたんに
ずませていませんか？

の部分をよく洗おう！

つめ→ 指先→ 指の側→ 指の根→ 手のひら→ 手の甲→

特に注意 (手の甲) 特に注意 (手のひら)

食事の前には
必ず手あらう
しましょうね！

1

ごはん(M) 牛乳

肉じゃが 32.5 赤
じゃがいも 91.0 黄
玉葱 52.0 緑
糸こんにゃく 39.0 緑
冷凍グリーンピース 6.5 緑
しょうが 1.3 緑
濃口しょうゆ 9.1 黄
酒 5.2 黄
みりん 2.0 黄
けずり粉 0.7 黄
だし昆布 3.9 黄
米白油 0.5 黄

白煮のじゃがとえ 65.0 緑
ちりめんじゃこ 6.5 赤
しょうが 0.7 緑
みりん 2.0 黄
濃口しょうゆ 1.3 黄
菜種サラダ油 0.7 黄
煮干し 0.1 黄
すりごま 1.3 黄

りんご 1/4個 緑

2

すしごはん(M) 牛乳

焼きそば 4.5 緑
キャリ 30.0 緑
卵スティック 30.0 赤
にんじん 45.0 緑
干しいたけ 5.2 緑
濃口しょうゆ 3.8 黄
砂糖 2.3 黄

めざし 2個 赤

ほうれん草のおひたし ほうれん草 32.5 緑
白煮 26.0 緑
濃口しょうゆ 2.0 黄
みりん 2.0 黄
煮干し 0.1 黄
かつおぶし 0.5 赤

節分豆 1個 赤

3

バーガーパン 牛乳

粉豆腐入りハンバーグ 4.5 赤
豆腐の粉 2.3 黄
パン粉 1.3 赤
牛乳 36.0 緑
玉葱 36.0 緑
セロリ 39.0 赤
ポテトの素 65.0 黄
こしょう 0.1 黄
とんこつ 10.4 黄
米白油 0.7 黄

ヨーグルト 1個 赤

ほうれん草とキャベツのソテー ほうれん草 26 緑
キャベツ 19.5 緑
にんじん 6.5 緑

6

ごはん(M) 牛乳

八宝菜 19.5 赤
しょうが 1.3 緑
にんじん 0.9 緑
むきえび 13.0 赤
米白油 3.9 黄
白煮 104 緑
玉葱 32.5 緑
にんじん 13.0 緑
干しいたけ 0.7 緑
さくらば 1.3 緑
でんぶ 9.1 黄
濃口しょうゆ 4.6 黄
濃口しょうゆ 2.6 黄
みりん 2.0 黄
酒 2.0 黄
ごま油 1.3 黄
だし昆布 1.0 黄
自然塩 0.7 黄

豆いかにの天ぷら 30.0 赤
小豆 8.0 赤
でんぶ 4.0 黄
酒 3.0 黄
淡口しょうゆ 1.5 黄
ベーキングパウダー 0.2 黄
米白油 4.0 黄

キャベツの即席漬け 39.0 緑
キャベツ 3.9 緑
にんじん 1.3 黄
ごま油 0.7 黄
刻み昆布 2.0 黄
みりん 2.0 黄
濃口しょうゆ 2.0 黄
煮干し 0.1 黄

みかん 1個 緑

7

黒糖パン はちみつ乳

ポテトミートグラタン 39.0 赤
じゃがいも 65.0 赤
玉葱 45.5 緑
鶏卵 30.0 緑
しめじ 8.0 黄
トマトケチャップ 0.5 緑
しょうが 0.2 黄
にんじん 0.5 緑
バター 10.0 赤
牛乳 0.4 黄
自然塩 0.4 黄
ナツメグ 0.4 黄
コーンスターチ 0.1 黄
鶏卵 10.0 赤
生クリーム 50.0 赤
粉チーズ 5.0 赤
パセリ 1.0 緑

スープミルファンティ 26.0 赤
じゃがいも 26.0 赤
玉葱 13.0 赤
鶏卵 6.5 緑
しめじ 13.0 黄
とんこつ 1.3 黄
濃口しょうゆ 1.3 赤
濃口しょうゆ 0.5 黄
自然塩 0.7 黄
米白油 1.3 黄

♪しんじょの天ぷら 40.0 赤
しんじょ 12.0 赤
刻み昆布 0.7 緑
でんぶ 2.0 黄
ベーキングパウダー 0.1 黄
米白油 4.0 黄

ゆでブロッコリー 32.5 緑
ブロッコリー 13.0 緑
キャベツ 10.4 黄

8

牛乳

♪さつまいもごはん 26.0 赤
さつまいも 65.0 赤
にんじん 6.5 緑
しめじ 6.5 緑
濃口しょうゆ 1.3 黄
濃口しょうゆ 1.3 赤
濃口しょうゆ 0.5 黄
自然塩 0.7 黄
米白油 1.3 黄

♪しんじょの天ぷら 40.0 赤
しんじょ 12.0 赤
刻み昆布 0.7 緑
でんぶ 2.0 黄
ベーキングパウダー 0.1 黄
米白油 4.0 黄

9

ごはん(M) 牛乳

♪ピピンパ 19.5 緑
ほうれん草 13.0 緑
キャベツ 13.0 緑
にんじん 26.0 赤
濃口しょうゆ 1.3 黄
レモン果汁 3.3 黄
砂糖 2.6 黄
ごま油 0.1 黄
豆板糖 1.3 黄
パプリカ 0.1 緑

♪カブラワのネギサラダ 19.5 緑
カブラワ 13.0 緑
ネギ 20.0 緑
濃口しょうゆ 4.6 黄
レモン果汁 3.3 黄
砂糖 2.6 黄
ごま油 0.1 黄
豆板糖 1.3 黄
パプリカ 0.1 緑

♪カブラワのネギサラダ 19.5 緑
カブラワ 13.0 緑
ネギ 20.0 緑
濃口しょうゆ 4.6 黄
レモン果汁 3.3 黄
砂糖 2.6 黄
ごま油 0.1 黄
豆板糖 1.3 黄
パプリカ 0.1 緑

10

コッペパン 牛乳

♪ケチャップブランコ 50.0 赤
ポテト 20.0 赤
玉葱 20.0 赤
トマトケチャップ 2.0 黄
コーンスターチ 1.0 黄
バター 1.0 黄
ポテトの素 5.2 黄
パセリ 2.6 黄
自然塩 0.7 黄
とんこつ 0.1 黄

♪キャベツのカラーソテー 52.0 緑
キャベツ 13.0 赤
カレー粉 0.3 黄
ターメリック 0.1 黄

13

ごはん(S) 牛乳

白煮と粉豆腐の煮物 29.3 緑
ごぼう 13.0 緑
さつまいも 13.0 赤
鶏もも肉 19.5 緑
豆腐の粉 11.7 赤
にんじん 1.2 黄
けずり粉 0.2 黄
だし昆布 0.2 黄
鶏卵 5.9 赤
濃口しょうゆ 3.5 黄
砂糖 2.3 黄
みりん 0.6 黄
自然塩 0.6 黄

♪里芋のごま和え 34.1 黄
里芋 26.0 黄
枝豆 2.0 黄
砂糖 1.0 黄
みりん 0.3 黄
米白油 0.3 黄
煮干し 0.1 黄
すりごま 2.0 黄

♪くるみ餅 26.0 赤
白玉もち 20.8 緑
枝豆 2.0 黄
砂糖 4.2 黄
みりん 4.2 黄
自然塩 0.1 黄

味付けのり 1枚 赤

14

ココア食パン 牛乳

白煮のクリーム煮 10.4 緑
鶏もも肉 26.0 赤
クリームコーン 19.5 緑
にんじん 13.0 赤
生クリーム 52.0 赤
自然塩 6.5 赤
自然塩 1.0 黄
こしょう 0.1 黄
バター 0.7 黄
でんぶ 6.5 黄
とんこつ 13.0 黄

はちみつマーガリン 1個 黄

清見オレンジ 3/8個 緑

15

ごはん(M) 牛乳

♪UFO揚げ 40.0 赤
鶏ひき肉 30.0 赤
青ねぎ 2.0 緑
しょうが 10.0 緑
干しいたけ 1.4 緑
濃口しょうゆ 0.2 黄
自然塩 0.7 黄
さつまいもの皮 20.0 黄
小麦粉 0.8 黄
米白油 8.0 黄

♪キムチスープ 26.0 赤
白菜 19.5 緑
鶏もも肉 13.0 赤
にんじん 13.0 赤
にんじん 6.5 緑
とんこつ 1.3 黄
濃口しょうゆ 2.6 黄
自然塩 0.7 黄
こしょう 0.1 黄
でんぶ 2.0 黄
おごけ 14.0 黄

♪ほうれん草のナムル 26.0 赤
ほうれん草 13.0 赤
にんじん 6.5 緑
ごま油 0.7 黄
豆板糖 0.1 黄
すりごま 1.3 黄

16

ごはん(S) 牛乳

♪鶏のから揚げ 84.5 赤
鶏もも肉 5.2 赤
濃口しょうゆ 1.3 黄
しょうが 0.9 緑
にんじん 0.3 緑
とんこつ 13.0 赤
小麦粉 3.3 黄
でんぶ 3.3 黄
米白油 5.2 黄

♪じゃこピーマン 26.0 赤
ピーマン 26.0 赤
ちりめんじゃこ 6.5 赤
白ごま 2.6 黄
みりん 0.7 黄
濃口しょうゆ 0.1 黄
米白油 2.6 黄

♪フルーツ白玉 32.5 黄
白玉もち 13.0 赤
みかん 13.0 赤
バナナ 13.0 赤
砂糖 0.7 黄
レモン果汁 0.7 黄

17

コッペパン 牛乳

♪チリコンカン 19.5 赤
鶏ひき肉 13.0 赤
カットトマト 52.0 赤
玉葱 39.0 赤
にんじん 19.5 赤
パセリ 0.9 赤
濃口しょうゆ 3.3 黄
にんじん 6.5 赤
生クリーム 1.3 黄
濃口しょうゆ 1.3 黄
洋からし 0.1 黄
でんぶ 0.1 黄

♪あけじじゃが 10.4 赤
じゃがいも 10.4 赤
キャベツ 5.2 黄
自然塩 0.3 黄
カレー粉 0.1 黄

♪プロセスチーズ 1個 赤

20

ごはん(M) 牛乳

♪菜飯(具) 52.0 赤
小松菜 13.0 赤
にんじん 13.0 赤
鶏ひき肉 13.0 赤
しょうが 0.7 緑
酒 2.6 黄
濃口しょうゆ 5.2 黄
砂糖 1.3 黄
みりん 2.6 黄
自然塩 0.3 黄
米白油 2.6 黄
すりごま 2.0 黄

♪里芋とえのきのおつゆ 34.1 黄
里芋 26.0 黄
えのき 13.0 赤
しょうが 0.7 緑
けずり粉 0.2 黄
だし昆布 0.2 黄
鶏卵 5.9 赤
濃口しょうゆ 3.5 黄
砂糖 2.3 黄
みりん 0.6 黄
自然塩 0.6 黄

♪くるみ餅 26.0 赤
白玉もち 20.8 緑
枝豆 2.0 黄
砂糖 1.0 黄
みりん 0.3 黄
米白油 0.3 黄
煮干し 0.1 黄
すりごま 2.0 黄

味付けのり 1枚 赤

21

コッペパン 牛乳

♪ミートボールのケチャップめ 52.0 赤
鶏ひき肉 13.0 赤
玉葱 13.0 赤
カットトマト 13.0 赤
トマトケチャップ 1.3 黄
濃口しょうゆ 1.3 黄
米白油 1.3 黄

♪もやしスープ 26.0 赤
もやし 26.0 赤
ボックウインナー 19.5 赤
にんじん 6.5 緑
とんこつ 1.3 黄
濃口しょうゆ 2.0 黄
自然塩 0.8 黄
オリーブ油 0.7 黄
キャベツ 52.0 赤
ホールコーン 13.0 赤
玉葱 7.8 赤
マヨネーズ 5.2 黄
砂糖 2.0 黄
レモン果汁 0.8 黄
自然塩 0.4 黄

♪キャベツのヨーグルトサラダ 52.0 赤
キャベツ 13.0 赤
ヨーグルト 7.8 赤
マヨネーズ 5.2 黄
砂糖 2.0 黄
レモン果汁 0.8 黄
自然塩 0.4 黄

♪みかん 1個 緑

22

牛乳

♪白煮ラーメン 14.3 黄
冷凍中華麺 13.0 赤
菜種サラダ油 1.3 黄
白煮 65.0 緑
鶏もも肉 26.0 赤
にんじん 13.0 赤
しょうが 1.3 黄
濃口しょうゆ 0.7 黄
自然塩 1.3 黄
だし昆布 0.1 黄
濃口しょうゆ 1.3 黄

♪肉団子の餅米煮し 60.0 赤
鶏ひき肉 22.5 黄
白ねぎ 15.0 緑
干しいたけ 1.5 緑
しょうが 1.5 緑
でんぶ 3.0 黄
砂糖 0.8 黄
自然塩 0.3 黄
濃口しょうゆ 0.3 黄

♪♪ピリカきゅうり 52.0 赤
きゅうり 52.0 赤
白ごま 1.3 黄
濃口しょうゆ 1.3 黄
砂糖 0.7 黄
ごま油 0.4 黄
豆板糖 0.2 黄
自然塩 0.1 黄

♪♪大学いも 72.8 黄
さつまいも 0.5 黄
砂糖 5.2 黄
米白油 4.2 黄

23

ごはん(M) 牛乳

♪♪マーボー豆腐 13.0 赤
豆腐 26.0 赤
鶏ひき肉 13.0 赤
にんじん 2.6 黄
干しいたけ 0.7 黄
しょうが 0.7 黄
ハチ味噌 3.9 黄
濃口しょうゆ 10.4 黄
砂糖 3.9 黄
みりん 3.9 黄
自然塩 0.1 黄
砂糖 1.3 黄
ごま油 0.7 黄
豆板糖 0.4 黄
パプリカ 0.4 黄
でんぶ 6.5 黄

♪♪切干大根のごま和え 26.0 赤
切干大根 26.0 赤
ごま油 3.9 黄
にんじん 3.9 黄
濃口しょうゆ 3.9 黄
生クリーム 2.7 赤
砂糖 0.7 黄
自然塩 0.8 黄
とんこつ 0.1 黄
トマトケチャップ 13.3 黄
カットトマト 8.0 黄
こしょう 0.1 黄

♪♪ジョアブレン 1本 赤

24

♪クワッソ 牛乳

♪スパンニッシュオムレツ 78.0 赤
キャベツ 26.0 赤
玉葱 26.0 赤
鶏卵 66.5 赤
牛乳 13.0 赤
生クリーム 2.7 赤
砂糖 0.7 黄
自然塩 0.8 黄
とんこつ 0.1 黄
トマトケチャップ 13.3 黄
カットトマト 8.0 黄
こしょう 0.1 黄

♪ミネストラス 26.0 赤
キャベツ 26.0 赤
玉葱 26.0 赤
カットトマト 19.5 赤
にんじん 13.0 赤
セロリ 6.5 赤
ポテトの素 6.5 赤
とんこつ 1.3 黄
濃口しょうゆ 2.6 黄
自然塩 1.3 黄
砂糖 1.3 黄
オリーブ油 0.7 黄
こしょう 0.1 黄

♪小松菜としめじのソテー 32.5 緑
小松菜 13.0 赤
しめじ 0.3 黄
米白油 0.3 黄
自然塩 0.3 黄
こしょう 0.1 黄

♪ココア牛乳の素 1袋 黄

27

すしごはん(M) 牛乳

♪ちんすく(具) 13.0 赤
鶏卵 13.0 赤
高野豆腐 13.0 赤
むきえび 19.5 赤
たけのこ水煮 13.0 赤
にんじん 26.0 赤
れんこん 13.0 赤
もつば 2.6 黄
干しいたけ 1.3 黄
濃口しょうゆ 7.8 黄
さくらば 1.3 黄
みりん 2.6 黄
砂糖 2.6 黄
米酒 0.7 黄
酒 0.7 黄
刻み海苔 0.7 黄

♪菜の花とえ 39.0 赤
チンゲンサイ 13.0 赤
にんじん 5.2 緑
みりん 2.6 黄
濃口しょうゆ 2.0 黄
煮干し 0.1 黄
すりごま 1.3 黄

♪あさり汁 19.5 赤
あさり 13.0 赤
えのき 0.7 黄
けずり粉 3.9 黄
だし昆布 3.9 黄
みりん 10.4 赤

♪ひなふり 1袋 黄

28

コッペパン 牛乳

♪♪ささみのスパイス揚げ 60.0 赤
ささみ 60.0 赤
スパイス 2.0 黄
パプリカ 0.2 黄
ナツメグ 0.2 黄
自然塩 0.5 黄
白ワイン 3.0 黄
上新粉 3.0 黄
でんぶ 6.8 黄
米白油 3.0 黄

♪♪キャベツとコンソメのソテー 45.5 緑
キャベツ 13.0 赤
ホールコーン 13.0 赤
パセリ 0.7 黄
オリーブ油 0.7 黄
自然塩 0.3 黄
こしょう 0.1 黄

♪♪リンゴミゼリー 1個 緑

思い出の給食アンケート♪

● 村立中学校3年A組 大西 武 さん

小学校から食べてきたけどほんとにおいしくて毎日食べたのしかた
自分で作った給食がおいしかった

● 村立中学校3年A組 北浦 歩実 さん

幼稚園の時から食べてきた村の給食はほんとにおいしいと思っています。
高校生になったら食べられなくなるのはさびしいけれど、これからあと数ヶ月おしく
食べたいと思います。給食で食べたものも食べたのでよかったです。

思い出の給食アンケート

思い出の給食アンケート