

平成31年



給食献立予定表



菊池地区学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料			エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質
					赤(あか) ちやくよほねになる	黄(き) ねつやちからになる	緑(みどり) からだのちようしをととのえる		
1	金	麦ごはん		豆腐の中華煮 みそマヨネーズサラダ 節分豆	牛乳 とうふ ぶた肉 うすらの卵 ハム みそ せつぶん豆	米 麦 でんぷん さとう 油 ごま油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ だけこのこ しめじ しょうが きゅうり キャベツ コーン	642 802	27.7 32.1
4	月	わかめごはん☆		豚汁 いわしのカリカリフライ 小松菜のごまあえ	牛乳 わかめ ぶた肉 ゆきとうふ みそ いわしのカリカリフライ	米 麦 さといも こんにやく 油 さとう ごま ねりごま	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ しょうが もやし こまつな	571 760	20.7 27.2
5	火	揚げパン(小)		白菜のクリームスープ キャベツとりんごのサラダ	牛乳 きなこ とり肉 白いんげん豆 スキムミルク チーズ ハム	パン 油 さとう じゃがいも バター アーモンド	はくさい にんじん たまねぎ パセリ キャベツ りんご きゅうり コーン	678 -	24.2 -
6	水	セルフおにぎり (麦ごはん)		おでん わかめとツナの中華あえ のり 梅干し	牛乳 とり肉 あつあげ ちくわ うすらの卵 こんぶ わかめ ツナ のり	米 麦 さといも こんにやく ごま さとう ごま油	にんじん だいこん キャベツ もやし うめぼし	579 738	24.5 30.2
7	木	食パン		五目うどん れんごんのサラダ いちごジャム	牛乳 とり肉 ちくわ 油あげ ハム ミックスビーンズ	パン うどん麺 マヨネーズ カシューナッツ ジャム	にんじん ごぼう しめじ ねぎ れんごん だいこん きゅうり	602 771	21.2 26.5
☆☆☆ えごめ牛献立 ☆☆☆									
8	金	牛丼		はんぺんのすまし汁 ヨーグルト	牛乳 牛肉 とうふ はんぺん わかめ ヨーグルト	米 麦 油 こんにやく さとう	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが ねぎ えのきだけ	681 859	26.4 32.4
12	火	(小) ミルクパン (中) 揚げパン☆		肉みそビーフン カシューナッツサラダ	牛乳 きなこ ぶた肉 みそ ハム チーズ	パン 油 さとう ビーフン ごま ごま油 カシューナッツ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ しいたけ キャベツ コーン きゅうり しょうが	606 864	24.7 33.3
13	水	赤米ごはん		のっぺい汁 厚焼卵 れんごんのきんぴら	牛乳 とり肉 あつあげ 厚焼卵 くきわかめ てんぷら	米 麦 さといも こんにやく でんぷん さとう ごま ごま油	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ れんごん	593 731	21.5 25.2
14	木	人参パン		野菜スープ 鶏とレバーのナッツからめ チョコプリン	牛乳 とり肉 ベーコン 鶏レバー龍田揚げ	パン でんぷん 小麦粉 じゃがいも 油 カシューナッツ	にんじん たまねぎ しめじ コーン キャベツ パセリ えだまめ にんにく しょうが	653 834	26.0 32.6
☆☆☆ ふるさとくまさんデー [阿蘇の味] ☆☆☆									
15	金	高菜ごはん		だんご汁 さんまみぞれ煮 キャベツの昆布あえ	牛乳 鶏糸卵 とり肉 油あげ みそ さんまみぞれ煮 こんぶ	米 麦 ごま ごま油 小麦粉	阿蘇たかな漬 ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	616 807	24.9 32.5
☆☆☆ 姉妹・友好都市 交流のきずなデー [韓国の味] ☆☆☆ えごめ牛献立 ☆☆☆									
18	月	ビビンバ丼		わかめスープ 焼プリンタルト☆	牛乳 牛肉 赤みそ 鶏糸卵 とうふ かまぼこ わかめ	米 麦 油 さとう ごま ごま油 焼きプリンタルト	しいたけ しょうが にんにく もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	715 865	27.3 32.9
☆☆☆ 姉妹・友好都市 交流のきずなデー [中国の味] ☆☆☆									
19	火	ひのくにパン		八宝菜 ぎょうざ だいこんのごま酢	牛乳 ぶた肉 いか うすら卵 わかめ ぎょうざ	パン でんぷん 油 さとう ごま油	はくさい たまねぎ にんじん だけこのこ しいたけ きぬさや にんにく しょうが だいこん きゅうり	600 757	27.3 33.8
20	水	赤米ごはん		かきたま汁 さけ青のりチーズフライ 白菜のおかかあえ	牛乳 とうふ 卵 かつおぶし 鮭のチーズフライ	米 麦 でんぷん 油 ごま	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ はくさい きゅうり	629 757	28.1 32.6
21	木	かぼちゃパン		ポークシチュー 海藻サラダ 不知火みかん	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 えんどう豆 赤インゲン豆 ハム かいそう	パン じゃがいも 油 さとう アーモンド	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン 不知火みかん	639 815	23.1 28.8
22	金	麦ごはん		大豆の五目煮 切干し大根のサラダ ぶりかけ	牛乳 とり肉 大豆 一口てんぷら 生揚げ ツナ ぶりかけ	米 麦 油 じゃがいもこんにやく ごま さとう マヨネーズ	にんじん ごぼう いんげん しいたけ 切り干し大根 きゅうり キャベツ コーン	669 848	26.0 31.7
☆☆☆ きくちさんデー [だいこん] ☆☆☆									
25	月	キムタクご飯☆		大根のみそ汁 いわしの梅煮 ほうれん草とツナのあえもの	牛乳 ぶた肉 油あげ とうふ みそ ツナ いわし梅煮	米 麦 ごま ごま油 さとう	にんじん たくあん漬 だいこん 白菜キムチ えのきだけ ねぎ ほうれん草 キャベツ コーン	599 748	29.4 36.2
26	火	ミルクパン		菜麺 ひじきのナムル アーモンドカル	牛乳 ぶた肉 いか ひじき ハム いりこ	パン うどん麺 油 ごま油 ごま アーモンド	にんじん もやし キャベツ ねぎ きくらげ きゅうり だいこん コーン	611 785	27.4 34.1
☆☆☆ 受験生応援献立 ☆☆☆									
27	水	カツカレー		ごまじゃこサラダ	牛乳 牛肉 チーズ ローストンカツ わかめ ちりめん	米 麦 油 じゃがいも さとう ごま油 ごま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	725 914	25.5 30.9
☆☆☆ 自分で作って食べよう! [ハンバーガー] ☆☆☆									
28	木	丸パンカット入り		ラビオリスープ ハンバーグのケチャップソース コールスローサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	パン ラビオリ さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ はくさい パセリ キャベツ きゅうり	623 798	26.5 33.0

☆印は中学3年生のリクエストメニューです。

※献立および材料は、都合により変更することがあります。ご了承ください。

赤米ごはん

菊池北小学校の5年生が栽培した赤米をいただきました。麦のかわりにお米にまぜて炊きます。おたのしみに!

日本の食生活に欠かせない 大豆・大豆製品

大豆は、五穀の1つであり伝統食品として昔から家庭の食卓に上がっていました。また、ヘルシーな食べ物としても知られ、日本型食生活を支える食品でもあります。

日本型食生活を 支える縁の下の力持ち

大豆はたんぱく質が豊富な食品です。また、脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含み「畑の肉」ともいわれています。大豆からはいろいろな大豆製品が作られており、私たちの毎日の食事を支えています。

