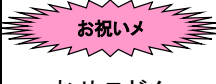
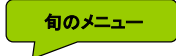
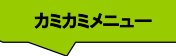
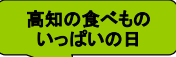




よていいこんだてひょう



黒潮町立学校給食センター

日 (曜)	主 食 しゅしょく	牛 乳	おかず・デザート	材 料 名			エネルギー エネルギー
				熱や力となる【黄】 ねつちから	体をつくる【赤】 からだ	体の調子を整える【緑】 からだのちょうしをととの	
7 火	ごはん	○	ごもくうまに きゅうりもみ 	はくまい、きょうかまい、あぶら、 さとう、じゃがいも、ごま	とりにく、うずらたまご、かちり、 わかめ、ぎゅうにゅう	たけのこ、ほしいたけ、こんにやく、 にんじん、グリーンピース、きゅうり	663 kcal 796 kcal
8 水	わかめうどん	○	ちくわのいそべあげ はるキャベツのなのはなあえ スナップエンドウ、いちご	うどん、さとう、こむぎこ、 でんぷん、あぶら、ごまあぶら	かまぼこ。あぶらあげ、わかめ、 ちくわ、あおのり、たまご、 カニカマ、ぎゅうにゅう	ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、 にんじん、スナップエンドウ、いちご	600 kcal 720 kcal
9 木	 お祝いメ おやこどん	○	いろどりサラダ おいおいデザート	ごはん、きょうかまい、むぎ、 さとう、でんぷん、ドレッシング、 デザート	とりにく、たまご、ハム、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、エリンギ。ねぎ、 ほしいたけ、ミニトマト、ブロッコリー キャベツ、コーン、きゅうり	704 kcal 845 kcal
10 金	 旬のメニュー なめし	○	ブリのしおやき なばなのおひたし はるやさいのみそしる	はくまい、きょうかまい、 さとう	ブリ、かつおぶし、とうふ、 あいみそ、ぎゅうにゅう	はくさい、あおな、なばな、にんじん、 たまねぎ、えのきだけ、キャベツ、 しめじ、ねぎ	647 kcal 776 kcal
13 月	むぎごはん	○	カレー ドレッシングサラダ ふくじんづけ	はくまい、きょうかまい、むぎ、 じゃがいも、あぶら、 カレールウ、さとう	ぶたにく、スキムミルク、 こなチーズ、ハム、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、エリンギ。 グリーンピース、うらごしりんご、キャベツ、 きゅうり、ふくじんづけ、コーン	726 kcal 871 kcal
14 火	ごはん	○	シイラのおうごんあげ ゆかりあえ、はるにもの きよみオレンジ	はくまい、きょうかまい、あぶら、 こむぎこ、さとう、ごま	シイラ、すまき、こんぶ、 あつあげ、じゃこてん、 ぎゅうにゅう	はくさい、あおな、たけのこ、フキ、 にんじん、こんにやく、きよみオレンジ	672 kcal 806 kcal
15 水	ごはん	○	あつあげのみそいため パンサンスー じゃこアーモンド	はくまい、きょうかまい、あぶら、 さとう、でんぷん、はるさめ、 ごまあぶら、アーモンド	あつあげ、ぶたミンチ、あかみそ、 ハム、かちり、かつおぶし、 ぎゅうにゅう	こんにやく、ニラ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、もやし、キャベツ、 きゅうり 	770 kcal 924 kcal
16 木	 ざっこくメニュー ざっこくごはん	○	サバのみりんぼし うめかつおあえ けんちんじる	はくまい、きょうかまい、 ざっこく、さとう、さといも、 ごまあぶら	サバ、すまき、かつおぶし、 とうふ、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	はくさい、きゅうり、ねりうめ、 ほしいたけ、こんにやく、にんじん、 ごぼう、えのきだけ、ねぎ	676 kcal 811 kcal
17 金	ごはん	○	ニラとん ちゅうかサラダ	はくまい、きょうかまい、 ごまあぶら、さとう	ぶたにく、わかめ、 ほたてのひも、カニカマ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、 ニラ、しめじ、にんにく、キャベツ、 きゅうり、	651 kcal 781 kcal
20 月	マーボーどん	○	ビーフンサラダ フルーツヨーグルト	はくまい、きょうかまい、むぎ、 ごまあぶら、さとう、でんぷん、 ビーフン	とうふ、あいびきミンチ、あかみそ、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ほしいたけ、ねぎ、 しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、 パイン、みかん、バナナ	736 kcal 883 kcal
21 火	ごはん	○	カツオのかくに いそあえ わかたけじる	はくまい、きょうかまい、 さとう、はちみつ、ごま、 マヨネーズ	カツオ、ひじき、とうふ、 すまき、わかめ。 ぎゅうにゅう	しょうが、キャベツ、きゅうり、ミニトマト、 にんじん、コーン、たけのこ、みつば	605 kcal 726 kcal
22 水	ミートスパゲッティ バターロール	○	ピクルス チーズ 	スパゲッティ、あぶら、さとう、 パン	あいびきミンチ、チーズ、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 グリーンピース、ほしいたけ、きゅうり	668 kcal 802 kcal
23 木	チャーハン	○	ニラまんじゅう じゃことコーンのナムル わかめスープ	はくまい、きょうかまい、 ごまあぶら、こむぎこ、 さとう、ごま	やきぶた、たまご、ぶたミンチ、 かちり、わかめ、 ぎゅうにゅう	ねぎ、たまねぎ、にんじん、にんにく、 ニラ、キャベツ、こまつな、コーン、 えのきだけ	568 kcal 682 kcal
24 金	 カミカミメニュー げんまいごはん	○	あおざかなミックスフライ すみそあえ、プチトマト ごもくきんぴら	はくまい、きょうかまい、 げんまい、でんぷん、さとう、 ごま、あぶら	あおざかな、イカ、しろみそ、 だいず、とりにく、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、にんじん、 ゆずかじゅう、ミニトマト、ごぼう、 こんにやく、ほしいたけ	647 kcal 776 kcal
27 月	ごはん	○	ポークチャップ かいそうサラダ こなつ	はくまい、きょうかまい、 あぶら、こむぎこ、さとう	ぶたにく、かいそう、カニカマ、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、エリンギ、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 こなつ	694 kcal 833 kcal
28 火	 高知の食べもの いっぱいの日 たけのこごはん	○	ニコのたねコロツケ アスパラサラダ ふのりのみそしる	はくまい、きょうかまい、 さとう、じゃがいも、パンこ、 こむぎこ、ドレッシング	とりにく、あぶらあげ、ぶたミンチ、 たまご、ハム、とうふ、あいみそ、 ふのり、ぎゅうにゅう	たけのこ、にんじん、ほしいたけ、 アスパラガス、キャベツ、コーン、 たまねぎ、えのきだけ、ねぎ	623 kcal 748 kcal
30 木	ごはん	○	ぶたにくのカレーチーズやき ゆずかあえ せんぎりだいこんのたまごとじ	はくまい、きょうかまい、 パンこ、さとう	ぶたにく、チーズ、たまご、 あぶらあげ、 	キャベツ、きゅうり、にんじん、 ゆずかじゅう、せんぎりだいこん、 しめじ、インゲン、ほしいたけ	669 kcal 802 kcal

●材料入荷の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
●給食停止の日に関しましては、各学校から随時、お知らせがあります。
●ご不明な点や質問等がありましたら給食センターへお問い合わせください。

 黒潮町立佐賀学校給食センター 0880-55-2166
黒潮町立大方学校給食センター 0880-31-3201

4月の平均
小学生
666
中学生
799

①食事の前に手を洗う

②「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする

③食事中に席を立たない

④食器を手にとって食べる

⑤姿勢を正しくし、ひじをついたりしない

⑥三角食べをする

⑦楽しい雰囲気食べる

食事のマナー8の約束

マナーを守って
楽しい給食にしましょう！

