



よていこんだてひょう



黒潮町立学校給食センター

日 (曜)	主 食	牛 乳	おかず・デザート	材 料 名			エネルギー 小学 中学
				熱や力となる【黄】	体をつくる【赤】	体の調子を整える【緑】	
1月	ごはん	○	あつあげのにくみそいため もやしのナムル	はくまい、きょうかまい、 あぶら、さとう、でんぷん、 ごま、ごまあぶら	あつあげ、ぶたミンチ、あかみそ、 ハム、わかめ、ぎゅうにゅう	こんにやく、ニラ、たまねぎ、にんじん、 えのきだけ、もやし、きゅうり	715 kcal 858 kcal
2火	ぶたキムチどん	○	だいこんツナサラダ りんご	はくまい、きょうかまい、むぎ、 ごまあぶら、さとう、ごま、 あぶら	ぶたにく、ツナ、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、たまねぎ、はくさいキムチ、 ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、りんご	664 kcal 796 kcal
3水	せつぶんメニュー ごはん	○	イワシのかばやき はりはりづけ すましじる せつぶんまめ	はくまい、きょうかまい、 でんぷん、あぶら、さとう	いわし、すまき、かちり、きざみこんぶ、 とうふ、いとかまぼこ、わかめ、 だいず、ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん、にんじん、はくさい、 ねぎ	659 kcal 790 kcal
4木	旬のメニュー じゃこめし	○	じゃがいものそぼろに ブロッコリーのおひたし てづくりゆずゼリー	はくまい、きょうかまい、 さとう、じゃがいも、でんぷん	かちり、あぶらあげ、ぶたミンチ、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ、たまねぎ、しめじ、 ほししいたけ、グリーンピース、ブロッコリー、 コーン、ゆずかじゅう、こなかんてん	713 kcal 855 kcal
5金	のりの日メニュー ごはん	○	ブリのてりやき いそかあえ ひじきのにも	はくまい、きょうかまい、 さとう、あぶら	ブリ、きざみのり、とりにく、ひじき、 あぶらあげ、だいず、 ぎゅうにゅう	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しめじ、 こんにやく、さやいんげん	680 kcal 816 kcal
8月	ごはん	○	ぶたにくのマスタードチーズやき やさいとむしどりのあえもの ミネストローネ	はくまい、きょうかまい、 パンこ、さとう、じゃがいも	ぶたにく、チーズ、とりささみ、 ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、パセリ、キャベツ、ほうれんそう、 にんじん、ホールトマト、しょうが	660 kcal 792 kcal
9火	ごはん	○	ごもくうまに しらあえ ポンカン	はくまい、きょうかまい、 じゃがいも、あぶら、さとう、 ごま	とりにく、うずらたまご、ひじき、 とうふ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	たけのこ、ほししいたけ、こんにやく、にんじん、 グリーンピース、ほうれんそう、ポンカン	660 kcal 792 kcal
10水	ふゆやさいの カレー	○	ふくじんづけ ドレッシングサラダ	はくまい、きょうかまい、むぎ、 じゃがいも、あぶら、カールウ、 さとう	ぶたにく、スキムミルク、ハム、 ぎゅうにゅう	レンコン、たまねぎ、かぶ、にんじん、 さやいんげん、おろしりんご、ふくじんづけ、 キャベツ、ロマネスコ、コーン	698 kcal 837 kcal
12金	カミカミメニュー げんまいごはん	○	きびなごのからあげ かみかみあえ けんちんじる	はくまい、きょうかまい、 げんまい、でんぷん、あぶら、 ごま、さとう、さといも	きびなご、さきいか、わかめ、 とうふ、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	きゅうり、にんじん、きりぼしだいこん、しめじ、 こんにやく、ごぼう、えのきだけ、ねぎ	624 kcal 748 kcal
15月	バレンタインメニュー ごはん	○	ポークチャップ かいそうサラダ ガトーショコラ	はくまい、きょうかまい、 あぶら、こむぎこ、さとう、 ガトーショコラ	ぶたにく、かいそうミックス、 カニかま、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、いとかんてん	748 kcal 897 kcal
16火	高知の食べもの いっぱいの日 ごはん	○	カツオのかくに あさづけ とさジローたまごのスープ	はくまい、きょうかまい、 さとう、はちみつ	カツオ、かつおぶし、きざみこんぶ とさジローたまご、とうふ、 ぎゅうにゅう	しょうが、はくさい、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、ニラ	586 kcal 703 kcal
17水	南郷小学校アンコールメニュー						672 kcal 806 kcal
18木	ごはん	○	ささみのレモンフライ コーンサラダ わかめスープ	はくまい、きょうかまい、 でんぷん、あぶら、さとう、 ごま	とりささみ、ハム、わかめ、 ぎゅうにゅう	レモンじる、パセリ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、コーン、ヤングコーン、 たまねぎ、えのきだけ、ねぎ	708 kcal 849 kcal
19金	ざっこく・食育の日 ざっこくごはん	○	しおサバ おひたし ごもくきんぴら	はくまい、きょうかまい、 ざっこくまい、さとう、あぶら	サバ、かつおぶし、だいず、 とりにく、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	もやし、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、 こんにやく、ほししいたけ	713 kcal 855 kcal
22月	ごはん	○	シラフライバーベキューソース ごぼうサラダ コンソメスープ	はくまい、きょうかまい、 でんぷん、あぶら、さとう、 ごま、マヨネーズ	シラ、ぎゅうにゅう	しょうが、おろしりんご、しょうが、にんにく、 レモンじる、ごぼう、にんじん、きゅうり、 コーン、えのきだけ、たまねぎ、パセリ	664 kcal 796 kcal
23火	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき うめかつおあえ ポンカン	はくまい、きょうかまい、 あぶら、さとう	ぶたにく、すまき、かつおぶし、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、 しょうが、はくさい、きゅうり、きりぼしだいこん ねりうめ、ポンカン	705 kcal 846 kcal
24水	コッペパン	○	タンドリーチキン じゃがいもサラダ きのこスープ	コッペパン、じゃがいも、 さとう、あぶら	とりにく、ヨーグルト、ベーコン、 たまご、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、にんじん、きゅうり、 キャベツ、ゆずかじゅう、えのきだけ、しめじ、 チンゲンサイ	602 kcal 722 kcal
25木	ごはん	○	マーボーとうふ ビーフンサラダ ぶんたん	はくまい、きょうかまい、 ごまあぶら、さとう、 でんぷん、ビーフン	とうふ、ぎゅうミンチ、ぶたミンチ、 あかみそ、すまき、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、 しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、 ぶんたん	697 kcal 836 kcal
26金	ごはん	○	ブリのゆうあんやき ピーナッツあえ こうやとうふのたまごとじ	はくまい、きょうかまい、 ピーナッツ、さとう	ブリ、たまご、こうやとうふ、 ちくわ、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん	727 kcal 872 kcal
29月	佐賀小6年生の献立 ごはん	○	とりのからあげ ゆずかあえ みそじる	はくまい、きょうかまい、 こむぎこ、でんぷん、あぶら、 さとう、さといも	とりにく、かつおぶし、とうふ、 わかめ、みそ、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、 にんじん、ゆずかじゅう、だいこん、 えのきだけ、ねぎ	734 kcal 880 kcal
<ul style="list-style-type: none"> ●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。 							2月の平均 小学生 681 中学生 817



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