

令和 4 年

## こんだでよているよう<sub>枕崎市立学校給食センター</sub> No.1

			材	料と	 主 な 働	<u>。</u> 。 き		JC PJ 1		
日	こんだてめい	まに体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルキー	たんぱく質	l
	こんだてめい 献立名	1辭	2辩	3詳	4群	5蘚	6辭			<sup>こんだて</sup> 献 <b>立メモ</b>
曜日		さかな にく たまご まめ (魚・肉・卵・豆・	ぎゅうにゅうにゅうせいひん (牛乳・乳製品・	(緑黄色野菜)	(その他の野菜・果物)	(光・パン・めん	(油脂)	kcal	g	I
	●印はリクエストこんだてです	豆製品)	小魚・海藻)			・いも・砂糖)				
1	①バターパン	③大豆 	②牛乳	③にんじん	3④たまねぎ	①パン	④バター		学校	
	ぎゅうにゅう ②牛乳	③とり肉	<b>④チーズ</b>	③ほうれんそう	③セロリー	③はるさめ	 	612		リクエスト
يار	③とり団子のスープ煮	③ベーコン		③ブロッコリー	③もやし -	④じゃがいも	į		学校 01.0	BILLI
火	●④チーズポテト	○ 1.1.5<	ぎゅうにゅう ② <b>牛乳</b>	34人参	@Lめじ	○ - · ·	あぶら	763	31.6 学校	Green.
۷	①ごはん ②牛乳.	③とり肉 3④豚肉	②牛乳		③たまねぎ ③キャベツ	①こめ ②===	34ごま油		子作文 27.6	
•	②牛乳   <u>③つくね</u> 入り中華スープ	(3)(4)豚肉	<u> </u> 	<ul><li>③えだまめ</li><li>④こまつな</li></ul>	③もやし ④はくさいキムチ ③えのき ④たけのこ	<b>④</b> マロニー	<u> </u> 		27.0 学校	I
水	③ <u>つくね</u> 入り中華スープ ④チャプチェ			(4) C S 7/4	③えのき 4/21/のこ ④しいたけ		 		32.1	I
3	(1)お茶ミルクパン	③とり肉	②④ 学ゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ	①パン	③ごま		学校	
	①83 ホミルノハン ぎゅうにゅう ②牛乳	③とり内 ④ウィンナー	②サーズ ④チーズ	3F4F	3L&U	③じゃがいも	あぶら (4)油	631	29.5	
'	③ABCスープ		の 金ま 少はま 少リーム	<ul><li>④えだまめ</li></ul>	③キャベツ	③マカロニ	<b>9</b> ,14	中章	学校	<b>一節分</b> 。
木	④ 望 の キッシュ	ーたまご しろ ④卵 ④白いん	いげん豆	1				776	35.3	Chies
4	①ごはん	<ul><li>③とり肉</li></ul>	②牛乳	③にんじん	③だいこん ③しいたけ	①米	④油	小章	学校	
١.	②牛乳	③生揚げ	 	<u>③かぼちゃ</u>	④たまねぎ ④アップルソース	④さとう	④ごま		28.6	1
	③かぼちゃ団子のすまし汁	4 味噌	<u> </u>	③こまつな	④キャベツ ④ふかねぎ		<u> </u>		学校	1
金	④かご旅やき肉炒め	ぶたにく <b>④豚肉</b> ぶたにく	ぎゅうにゅう	ļ	L) b	Ξ <i>i</i> h	<u> </u>	790		( t)
7	①ごはん ぎゅうにゅう	③豚肉 ③大豆 ③大豆	② <b>牛乳</b>	③④にんじん	③糸こんにゃく ③たまねぎ	①米	④アーモンド		学校	[8-火]
	で ぎゅうにゅう ② 牛乳 ② 木にく だいず にもの ③豚肉と大豆の煮物	③大豆 <sup>なまあ</sup> ③生揚げ		③えだまめ	③しいたけ ③ごぼう	③じゃがいも	<b>④ごま</b>	687 由≐	27.1 学校	ドッグパンに
月	③豚肉と大豆の煮物   ④キャベツのアーモンド和え	③生揚け		④ほうれんそう	③たけのこ ④キャベツ	③ さとう	④ごま油	809	31.4	ホットドッグを はさんで食べ
8	(4)キャベツのアーモント和え (1)ドッグパン	③ベーコン	(2)③牛乳	③にんじん	④きゅうり ③コーン	①パン	③バター		<del>31.4</del> 学校	はさんで食べ てください。
	プトックハン ぎゅうにゅう ②牛乳	3/ヘーコン ※たにく ④豚肉	②3十孔 ④チーズ	③パセリ	3.4たまねぎ	③じゃがいも	3/1ダー あぶら 4)油	638	25.2	( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( (
.	© → チヒ ●③コーンポタージュ	<u>のある</u> (4)とり肉	④ケック ④生クリーム	<ul><li>④トマト</li></ul>	99/25/AC	00000	<del>-</del>		学校	
火	④ <u>ホットドッグ</u> のトマトソース	<u> </u>		<ul><li>④ピーマン</li></ul>			! !	763	28.9	
9	①しらすわかめごはん	3豚肉	②牛乳	③にんじん	③だいこん ③はくさい	①米	①油	小草	学校	Happy Voscor
	②牛乳	③生揚げ	①しらす芋し		③しいたけ ③ふかねぎ	③じゃがいも	į	679	37.5	BAR TON
	③驚洋	③味噌	①わかめ		④レモン		i ! !		学校	可說自己
水	●④かつお腹皮のレモン焼き こがたこくとう	④かつお腹皮 ぶたにく	ぎゅうにゅう	<u> </u>			4.22	786	40.9	BCS (Eller
10	①小型黒糖パン		② <b>牛乳</b>	③こまつな	③④たまねぎ ④にら	①パン	あぶら ④なたね油		学校	lf o
	②牛乳	③油揚げ ・ ・ ・ ・ <sup>あ</sup> ・ ・		③にんじん	③はくさい	③うどん こむぎこ	į		28.2 学校	[14・月]
木	③肉うどん	③さつま揚げ	i ! !		3Lいたけ	<sup>こむぎこ</sup> ④小麦粉	i ! !		子作文 33.4	ごはんに はいはん
14	④ 場げぎょうざ(2値ずつ) ① ごはん ② 牛乳	<ul><li>④とり肉</li></ul>	ぎゅうにゅう ②牛乳	()- / 18 /	④キャベツ	こめ ①米	あぶら ③油		33.4 学校	鶏飯のスープと
17	①ごはん ②牛乳´ ●③鶏飯スープ	4)とり図 たまご 4)卵	②午乳	<b>④</b> にんじん	④しいたけ ④キャベツ	①米 ⑥チョコタルト		664		臭をのせて食べ 1 ください。
•	● ③ 病 助 人 ー フ けいはんぐ ● ④ 鶏 飯 具	(4) giji			④キャヘッ ④つぼ漬け	のナョコダルト	<b>4</b> )∟ま		<u>27.0</u> 学校	(Teal)
月	● ☆ ⑥チョコタルト	1			<ul><li>④ ふかねぎ</li></ul>			767	32.9	14(뛹)
	※ 各料理の番号は、同じ番	<b>≨号の食品か</b>	らできていま	す。			~ En	6		チョコタルトの袋

☆のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、ごみの回収は行いません。

★のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、容器の回収も行います。

※ 都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。

ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

はコンテナ室ご とにひとつにまと めてください。

### 作ってみませんか?

### 你我你我你我你我你我你我你我 豆のキッシュ~2月3日の献立より~

\*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\*

①ウィンナーは5mm幅に切り、たまねぎはみじん切りにする。

油・・・・・・・大さじ1 卵・・・・・・1個 ウィンナー・・・・・・50g 牛乳・・・・・大さじ1・1/2 ひよこまめ・・・・・・50g 生クリーム・・・大さじ1・1/2 たまねぎ・・・・・・・・・40g とろけるチーズ・・・・・大さじ2 むきえだまめ・・・・・・40g 紙カップ・・・・・4枚

②フライパンに油をひき、ウィンナー、えだまめ、ひよこまめ、たまね ぎを炒めて、塩・こしょうを入れる。

③ボールに卵・牛乳・生クリーム・ナツメグを入れて混ぜ、卵液を作る。

塩・・・・・・・小さじ1 こしょう・・・・・・・少々 ナツメグ・・・・・・・少々

④②を紙カップにつぎ分けて、③の卵液を上から流し入れ、上から

チーズをのせて、180℃のオーブンで20~25分焼く。

网络网络网络网络网络网络网络 食马食马食马食马食马食马食马

# **2** 月 こんだではているう<sub>枕崎市立学校給食センタ・</sub>

No.2
ま立学坛を含む ねー

	DOI TOUR							1707 -1		校稲度センター
日		+++ M/+2 ZI	4	料と	主な動			Tネルキ'ー	たんぱく質	
	こんだてめい	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		-121	たんはく異	- / 11-
	<sup>こんだてめい</sup> 献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群			こんだて 献立メモ
曜日		(魚・肉・卵・	ぎゅうにゅうにゅうせいひん (牛乳・乳製品・	(緑黄色野菜)	(その他の野菜・集物)	(米・パン・めん	(油脂)	kcal	g	
	●印はリクエストこんだてです	・豆製品)	では、からいた。 小魚・海藻)	(1907)	(CO ILOS 2) X X XX	・しいも・砂糖)	(/#/////		_	
15	①テーブルロールパン		②牛乳	@1-7187	0++++*	①パン	③オリーブ流	小章	乡校	
13	①テーブルロールハブ ****ラニゅう ②牛乳	③ウィンナー ③豚肉		③にんじん	③たまねぎ ④きゅうり ③しめじ ④キャベツ			612		
-		③豚肉 ③大豆	③ <del>チー</del> ズ	③トマト ④赤ピーマン	③しめじ ④キャベツ ④もやし ④ 黄ピーマン	③スパゲティー	④ごま ④油	中等		
火	●③イタリアンスパゲティー	③大豆		④赤ヒーマン		④さとう	(4)油	818		
H	④デコポンサラダ	o	ぎゅうにゅう ② <b>牛乳</b>	00:	④デコポン	_ = M	①油	小章		- 903
16	●①かつおピラフ ぎゅうにゅう	①かつお ぶたにく	②牛乳	①③にんじん	①たまねぎ ①コーン	①業	①油	_		
-	②牛乳	3旅岗		①えだまめ ***	③はくさい ③もやし	③ワンタン党			23.7	Se. 78.01
	③ワンタンスープ			③チンゲン菜	③しめじ ④みかん			中章		
	●④フルーツポンチ	IT (	ぎゅうにゅう		④もも ④パイン		#.Sif.		27.0	
17	①バターパン	<ul><li>③とり</li><li>検</li></ul>	②③牛乳	③にんじん	③たまねぎ	①パン	34流	小章		
	②牛乳	④ツナ	③スキムミルク	③えだまめ	③はくさい	③バター	i ! !	666		
	③白菜とさつまいものクリーム煮			④こまつな	③キャベツ	③じゃがいも		中等	学校	
木	④キャベッとツナのソテー			④赤ピーマン		③さつまいも		827		
18	①ごはん	③生揚げ	<sup>ぎゅうにゅう</sup> ②牛乳	③にんじん	③だいこん ③こんにゃく	①米	④なたね゚゚゚゚゚゚	小草	学校	GTO CTO
	②牛乳	④かつお腹皮		<b>④</b> えだまめ	③ごぼう ③しいたけ	③さといも	④ごま	677		DED GER
-	③けんちん汁				③ふかねぎ	<b>④</b> じゃがいも		中等	学校	
金	④かつおのカクテルソース							784	30.1	CRY CL
21	①ごはん	3豆腐	ぎゅうにゅう ②牛乳	③④にんじん	③はくさい	①紫	④なたね゙゚゚゚゚゚	小鸟	学校	-
	②牛乳	③媒管	③わかめ	④えだまめ	③えのき	③じゃがいも		641	23.0	
·	③冬野菜のみそ汁	④とり肉	0 ,		③だいこん	④さつまいも		中等	学校	
月	<ul><li>④とりとさつまいもの背があん</li></ul>	O <b>-</b> ///			③ふかねぎ	<ul><li>④さとう</li></ul>		760	27.1	
22	①ミルクパン	③ベーコン	ぎゅうにゅう ②牛乳	③にんじん	③たまねぎ	①パン	! ! !	小草	学校	
	ぎゅうにゅう ②牛乳	④ <b>羊肉</b>	E 135	③えだまめ	③マッシュルーム	③じゃがいも	! ! !	622	33.5	
-	②じゃがいものベーコン煮	U 1 F 3		③にうれんそう	<ul><li>③しめじ</li></ul>	90,70	 	中等		
火	●④枕崎牛サイコロステーキ			©16 7400 C 7	④りんご果汁		i ! !	764		
24	①バーガーパン ②牛乳	3豚肉	ぎゅうにゅう	③にんじん	<ul><li>③たまねぎ</li></ul>	①パン	4なたね油			[25•釜]
	①パーカーパン ②一孔 ③ポークビーンズ	③豚ぬ ③ウィンナー	७७₹₺	③たんとん ③えだまめ	3L&C	<ul><li>③さとう</li></ul>	±,41~141⊞	675		ごはんに三色
-	●④かつおトロッケ <b>→</b>	③・フィンテー ③大豆	④かつお腹皮	③んだまめ ③トマト	@C07C	<b>多さと</b> がいも	 	中等		こ にんに二色 どん ぐ そぼろ丼の具
木	- CP (2)	-	_	⊕I- <b>∢</b> Γ		<ul><li>④じゃがいも</li><li>④パン粉</li></ul>		804		トーマはら丼の具 た をのせて食べ
25	⑤マイティーソース **G6さきさん	③レッドキドニー ②かまばこ	③ガルバンゾー ぎゅうにゅう ②牛乳	2001-71°7	@##1\=/	4)ハン粉 ①米	<b>④</b> 油	小章		
23	①枕崎産ごはん ②牛乳	③かまぼこ ④とり肉	②午乳	34にんじん 354****	③だいこん ②はくさい		4)泄	649		ください。
-	O			④えだまめ	③はくさい	③じゃがいも	 	中等		(H)
اما	③だしを戦わうすまし汁	④高野豆腐 ④咖			③えのき ③ たんしば	④さとう				[28・月]
金	④ 堂色 そぼろ丼	1-7	_ ぎゅうにゅう	0	③ふかねぎ	_ = M	_ వీస్ 6	765		ごはんにカレー
28	①ごはん _ ぎゅうにゅう	<ul><li>③とり</li><li>内</li><li>内</li></ul>	<sup>ぎゅうにゅう</sup> ②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③しめじ	①業	③瀧	小草		/ ルウをかけて *
-	②牛乳		③スキムミルク	③トマト	③りんご菓汁 ④干し大赦	③じゃがいも	 	644		食べてください。
_	③チキンカレー		③チーズ	③えだまめ	④きゅうり ④キャベツ			中等		
月	④干し大視の和え物				<b>④</b> コーン		į	769	24.2	

# 2月給食だより



### 食べ物を 大切にしよう!



「食」は、わたしたちが生きる上 で欠かせないものです。食べ物 が食べられることを当たり前に 思わずに感謝をしましょう。