

2020年 2月 きゅうしょくだより

下田学校給食共同調理場 Tel (46)4615 Fax (46)4615

2月3日は節分です。節分は立春の前日をいい、鬼が嫌うヒイラギの枝にイワシの頭を刺したものを家の入口に立てたり、豆まきをして大豆を年の数だけ食べたりする風習があります。今月は「節分」にちなみ、大豆や大豆の加工品を給食にたくさん使います。食べながら探してみてくださいね。

たんぱく質





カルシウム・鉄

丈夫な骨や健康な血液をつくります。

食物せんい

便秘や、腸の病気の予防に 役立ちます。 血糖の上昇をおさえたり、

会分なコレステロールを排泄 したりする働きもあります。 よい菌を増やして腸内環境 を整え、免疫力をアップさせ てくれます。

大豆の栄養

体に必要なリノール酸 をたくさん含みます。

ビタミン

ASAS

糖質(炭水化物)がエネルギーに変わるのを助けたり、脳の働きを活発にしたりしてくれるビタミンB1が豊富です。納豆には、骨の健康に大切なビタミンKもたくさん含まれています。



今月の予定

3日(月)森町小なし 4日(火)笹岡小5年なし 6日(木)飯田小5・6年なし 7日(金)大浦小なし 14日(金)大浦小なし 18日(火)飯田小1・2年なし 19日(水)飯田小1・2年なし 20日(木)長沢小5年なし

変身上手!~大豆から作られる食品~

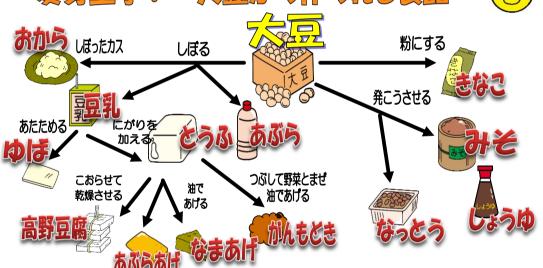
肉や魚に負けない良質な

たんぱく質です。お米と組み

合わせると、必須アミノ酸を

バランスよくとることができま

す。



きめきめこんだてを実施しきす!

2月の献立は、「節分」 にちなみ、大豆や大豆の 加工食品を毎日使ってい ます。食べながらいろい ろ探してみてくださいね。



				月					,	k					7	k					7	木					1	金		
こんだ		カマミ	t	ズサ		つけ	4 *** みかん) [-	きサ		ライカ	レー	5	*	あん。		500	ッケ	6		まずまやき				<u>7</u> くき	わかしし	めチャ ゃもの	シンプ	ルー きベフ	_{おちゃ} ライ
7	5	ごはん	h	けんな	ちん	じる		だごは	\$ h	ポラ	テトス・	_ _		ごはん			んさいキムチ			ごはん		ちゅに	うか なス-	ふう		ごはん		支 献立	こんじ	る
ドリンクタイム		1		うにゅう					ぎゅう	にゅう	5				ぎゅう	にゅう)			i	ぎゅう	にゆき	<u> </u>			_		14.7		
エネルギー	小	666	kcal	中	787	kcal	/J\	672	kcal	中	785	kcal	小	642	kcal	中	760	kcal	/]\	653	kcal	中	771	kcal	/]\	581	kcal	中	701	kcal
たんぱく質	/]\	29.4	g	中	34.4	g	/J\	23.5	g	中	26.8	g	/]\	22.4	g	中	26.3	g	/]\	29.4	g	中	34.6	g	/]\	21.4	g	中	27.6	g
塩分	/]\	2.5	g	中	2.7	g	/J\	2.2	g	中	2.6	g	/]\	2.1	g	中	2.4	g	/]\	2.8	g	中	3.0	g	/]\	1.9	g	中	2.3	g
あか			いわし うだいず	サラダチ	キンと	りにく	ぎゅうに ひじき			だいす	デ チー:	ズ	ぎゅう!			ぶたに	くとうふ		ぎゅう たまご		ぶたにく	ハム	とりにく				あげ くる			
4	きゃべ	つこ	まつな	にんじん				し たま	ねぎき) きゅう	ij	もやし	きゃべ	つきゅ		んじん aぎ キュ	1 =	たまね	ぎもな	り いん な ね		こまつた	ī	にんじ	んぶた	ッ ぶた なしめじ ぼう はく	もやし	のりの	風味
どり	しいた		0 CIE) 1dさ	2015	-15	コーノ	ふなし	<i>め</i> ル め	יאינטי			IENOF	U /EU1	- <i>k</i> -	は) イ	40 T.	ムプ	こんし	N /EL	'' ል ፈል	5 IY(.eu,		たいこ ねぎ	~ ∟la	r) 147	er,	と、たり野菜	をのだ!
ŧ	こめ .	ノンエッ	グマヨス	トーズ:	さといも		こめ さ		うぶら ナ	レール	レウ		こめ ま	あぶら	ごまさ	といも	つきこん			かたくり ぶら さ	こごま	あぶら	ò		こめ 8	あぶら	つきこん	i.	して、しく減	



2月 きゅうしょくだより





ゆうき さいばいまし 2月・3月のごはんは有機栽培米!

三条市では、平成19年11月から給食で使うお米を三条市でとれた新潟県認証特別栽培米に、平成20年度からは年間使用量の約2割を、三条市内産の有機栽培米としています。今年度は、2月・3月に有機おおと提供します。地元産のおいしいお米を味わって食べてくださいね。

【有機栽培米とは】 化学合成農薬や化学合成肥料 を使わずに作られたお米です。

三条産小麦入りのパン が出ます!

今月のパンには三条市産の 小麦粉が10%入っています。 生産者の方が小麦の栽培に挑 戦したのは、地元のパン屋さんから「三条の食材でパンを 作りたい」と要望があったか らだそうです。

生産者の方からは、「パンも 味わってほしいですが、お米も 作っているので、給食がパンの 日は、朝食と夕食は家で三条産 のお米を食べてください。」とい うメッセージをいただきまし た!

豆。豆製品を使った給食レシビを紹介します

鉄火砂を [作り方]

[材料】4人分 大豆水煮・・・・100g (乾燥大豆の場合・・10g) ごき油・・・・適量

砂糖・・・・・大さじ1 みそ・・・・・大さじ1 酒・・・・・・小さじ1 みりん・・・・小さじ1

(149万) ①フライパンにごま油を熱し、 水煮大豆(またはもどして ゆでた大豆)を炒める。 ②調味料を入れ、水分を飛ばしたがにかめる。

を高いなされて、ホガを形はして ながら炒める。 ③煮詰めてつやつやしてきたら できあがり。ごはんがすすみます。

豚肉と厚揚げのフルコギ風

【材料】4人分	
厚揚げ・・・1/4枚	☆りんごすりおろし・・小さじ1
豚肉小間・・100g	☆しょうゆ・・・・・小さじ1。
玉葱・・・1/2個	☆豆板醤・・・・・・少量
にんじん・・1/6本	☆酒・・・・・・・小さじ1
炒め油・・・適量	☆みりん・・・・・・小さじ1
しょうが・・1かけ	☆砂糖・・・・・・・小さじ1。
にんにく・・1かけ	ムコマ・・・・ルオド1と1/2

【作り方】
①材料を切る。
しょうが、にんにく→みじん切り。
厚揚げ、玉ねぎ→短冊切り。
にんじん→干切り。
②フライバンに油を熱し、弱火で
しょうが、にんにくを炒める。
②肉と野菜をよく炒め、☆の調味量を いれる。 ③片栗粉を少量の水(分量外)で

		Contract of the second		・・・・・小さじ1と1/2 溶	栗粉を少量の水(分量外)で き、入れる。 と煮立ちしたらできあがり。
		7)			板醤の辛さが食欲をそそります。
	月	火	水	木	金 🚄
	10		12	13	14
Z	のりずあえ	フレッシュ通信	だいずもやしのナムル	かいそうサラダ	ごもくきんぴら ホ5ヤ
h	さばのしおやき	~旬を食べよう!~	😂 ぎょうざ	□ 夕じかつ	トロアジのさいきょうやき
だ	てつかみそ		ヨーグルト	チョコプリン	
て	ブルム くるまふの	ほうれん草は冬が旬の野菜	7141	マル コンソメ	ては4 とうふの
	ごはん。みそしる	です。ビタミン類、ミネラルなど、どれをとっても非常に栄養	 こはん マーボーどうふ	ごはん	ごはん。みそしる
		価が高い緑黄色野菜です。		下田中リクエスト献立	
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	市内では今の時期、ハウス	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 713 kcal 中 835 kcal	で栽培されています。	小 592 kcal 中 806 kcal	小 670 kcal 中 805 kcal	小 585 kcal 中 709 kcal
たんぱく質	小 27.8 g 中 31.6 g		小 25.5 g 中 30.1 g	小 21.9 g 中 25.7 g	小 21.4 g 中 23.9 g
塩分	小 2.3 g 中 2.9 g		小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あ	ぎゅうにゅう さば のり とうふ	Dark R.	中のみぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	トロアジ さつまあげ とうふ わかめ
か	みそ いりだいず ツナ	NA DO VENO	とうふ ヨーグルト	わかめ いとかまぼこ	みそ
み ど	ほうれんそう もやし コーン はくさい にんじん えのき ねぎ ごぼう		だいずもやし こまつな にんじん たけのこ たまねぎ にら ねぎ	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう	にんじん ごぼう いんげん だいこん ねぎ ほうれんそう ぶなしめじ
b	12/00/10 72072 482 2187		しいたけ	18540000	42 18940000 300000
ŧ	こめ くるまふ ごまあぶら		こめ ぎょうざのかわ ごまあぶら	こめ あぶら さとう バター	こめ あぶら さとう
_	さとう	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	あぶら かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま パンこ	
_	17	18	19	20	21 まつまいま.サラダ おちゃ
2	こんぶあえ	レモンドレッシングサラダ タンドリーチキン	ほうれんそうのサラダ食育の日		C 240.0377
h	ぶたにくとあつあげのプルロギふう		しろみざかなのやくみソース	ツナそぼろどんのぐ	シかのねぎしおやき
だ て					
•	こはん くだくさん	さんじょうさん はくさいの	d /- d /-	シェール みそワンタン	
			ゆかりごはん まめまめじる	しむぎごはん グヘニノニング	\ごはん/ すきやきに ┃
	ひはん みそしる	ごむぎいりパン クリームスープ	ゆかりごはん まめまめじる	むきごはん プラブ	ごはん すきやきに
	みそしる		食育の日・旬を食べよう献立	むきごはん・スープ	ごはん。すきやきに
ドリンクタイム	きゅうにゅう			ぎゅうにゅう	こはん すきやきに
エネルギー	ATUS .	こむきいリバン クリームスープ	食育の日・旬を食べよう献立	ひきとはん スープ	プログラ できた
エネルギー たんぱく質	ぎゅうにゅう 小 662 kcal 中 756 kcal 小 25.9 g 中 28.5 g	きゅうにゅう	食育の日・旬を食べよう献立 ぎゆうにゆう 小 643 kcal 中 755 kcal 小 285 g 中 330 g	ぎゅうにゅう 小 690 kcal 中 829 kcal 小 30.2 g 中 35 g	/j\ 601 kcal 中 725 kcal /j\ 23.5 g 中 28.2 g
エネルギー たんぱく質 塩分	きゅうにゅう 小 662 kcal 中 756 kcal 小 25.9 g 中 28.5 g 小 2.1 g 中 2.3 g	ぎゆうにゆう	食育の日・旬を食べよう献立	きゅうにゅう 小 690 kcal 中 829 kcal 小 30.2 g 中 35 g 小 2.8 g 中 3.0 g	// 601 kcal 中 725 kcal // 23.5 g 中 28.2 g // 2.2 g 中 2.7 g
エネルギー たんぱく質 塩分 あ	***	ぎゅうにゅう サームス プリームス プリ	食育の日・旬を食べよう献立 ぎゆうにゆう 小 643 kcal 中 755 kcal 小 285 g 中 33.0 g 小 2.9 g 中 3.2 g ぎゆうにゆう タラ ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう 小 690 kcal 中 829 kcal 小 30.2 g 中 35 g 小 2.8 g 中 3.0 g ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	/l\ 601 kcal 中 725 kcal /l\ 23.5 g 中 28.2 g
エネルギー たんぱく質 塩分 あ か	ぎゅうにゅう	きゅうにゅう	食育の日・旬を食べよう献立	ぎゆうにゆう 小 690 kcal 中 829 kcal 小 30.2 g 中 35 g 小 2.8 g 中 3.0 g きゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ だいず ひじき えだまめ ハムもやし にんじん きゅうり きゃべつ	小 601 kcal 中 725 kcal 小 23.5 g 中 28.2 g 小 22 g 中 2.7 g いか チーズ ぶたにく とうふ きゃべつ きゅうり にんじん はくさい
エネルギー たんぱく質 塩分 あ か み	きゅうにゅう 小 662 kcal 中 756 kcal 小 25.9 g 中 28.5 g 小 2.1 g 中 2.3 g きゅうにゅう あつあげ ぶたにく しおこんぶ あぶらあげ とうふ みそ たまねぎ にんじん リンゴビューレ はくさい かぶ きゅうり たくあん	きゅうにゅう	食育の日・旬を食べよう献立	ぎゅうにゅう 小 690 kcal 中 829 kcal 小 30.2 g 中 35 g 小 2.8 g 中 30.0 g 宇ゅうにゅう とりにく ぶたにく みそッナ だいず ひじき えだまめ ハム	小 601 kcal 中 725 kcal 小 23.5 g 中 28.2 g 小 22 g 中 2.7 g いか チーズ ぶたにく とうふ
エネルギー たんぱく質 塩分 あか みどり	きゅうにゅう 小 662 kcal 中 756 kcal 小 25.9 g 中 28.5 g 小 2.1 g 中 2.3 g ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにくしおこんぶ あぶらあげ とうふ みそしたまねぎ にんじん リンゴピューレ はくさい かぶ きゅうり たくあんごぼう だいこん	きゅうにゅう	食育の日・旬を食べよう献立	ぎゅうにゅう 小 690 kcal 中 829 kcal 小 30.2 g 中 35 g 小 2.8 g 中 3.0 g ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそッナ だいず ひじき えだまめ ハムもやし にんじん きゅうり きゃべつねぎ しいたけ コーン たまねぎ	小 601 kcal 中 725 kcal 小 23.5 g 中 28.2 g 小 222 g 中 2.7 g いか チーズ ぶたにく とうふ きゃべつ きゅうり にんじん はくさい ねぎ まいたけ しゅんぎく
エネルギー たんぱく質 塩分 あ か み	きゅうにゅう 小 662 kcal 中 756 kcal 小 25.9 g 中 28.5 g 小 2.1 g 中 2.3 g きゅうにゅう あつあげ ぶたにく しおこんぶ あぶらあげ とうふ みそ たまねぎ にんじん リンゴビューレ はくさい かぶ きゅうり たくあん	きゅうにゅう	食育の日・旬を食べよう献立 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 小 690 kcal 中 829 kcal 小 30.2 g 中 35 g 小 2.8 g 中 30.0 g 字 かいこう とりにく ぶたにく みそッナ だいず ひじき えだまめ ハムもやし にんじん きゅうり きゃべつねぎ しいたけ コーン たまねぎこめ あぶら さとう はるさめごまあぶら ごま ワンタン	小 601 kcal 中 725 kcal 小 23.5 g 中 28.2 g 小 2.2 g 中 2.7 g いか チーズ ぶたにく とうふきゃべつ きゅうり にんじん はくさいねぎ まいたけ しゅんぎく
エネルギー たんぱく質 塩分 あか みどり き	きゅうにゅう 小 662 kcal 中 756 kcal 小 25.9 g 中 28.5 g 小 2.1 g 中 2.3 g ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにくしおこんぶ あぶらあげ とうふ みそ たまねぎ にんじん リンゴピューレ はくさい かぶ きゅうり たくあんごぼう だいこん	きゅうにゅう	食育の日・旬を食べよう献立 ぎゆうにゆう 小 643 kcal 中 755 kcal 小 28.5 g 中 33.0 g 小 29 g 中 32 g ぎゆうにゆう タラ ハム とうか うちまめ あぶらあげ だいずベースト ねぎ ほうれんそう きゃべつ ゆかり にんじん だいこん ぶなしめじ こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃかいも	きゅうにゅう 小 690 kcal 中 829 kcal 小 30.2 g 中 35 g 小 2.8 g 中 30. g 中 35 g 中 30. g 中 540 にゅう とりにく ぶたにく みそッナ だいず ひじき えだまめ ハムもやし にんじん きゅうり きゃべつねぎ しいたけ コーン たまねぎこめ あぶら さとう はるさめごまあぶら ごま ワンタン 27	小 601 kcal 中 725 kcal 小 23.5 g 中 28.2 g 小 2.2 g 中 2.7 g いか チーズ ぶたにく とうふきゃべつ きゅうり にんじん はくさいねぎ まいたけ しゅんぎく
エネルギー たんぱく質 塩分 あか みどり き	ぎゅうにゅう か 756 kcal	きゅうにゅう	食育の日・旬を食べよう献立 ぎゆうにゆう 小 643 kcal 中 755 kcal 小 28.5 g 中 33.0 g 小 29 g 中 32 g ぎゆうにゆう タラ ハム とうう ちちまめ あぶらあげ だいずベースト ねぎ ほうれんそう きゃべつ ゆかり にんじん だいこん ぶなしめじ こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	きゅうにゅう 小 690 kcal 中 829 kcal 小 30.2 g 中 35 g 小 2.8 g 中 3.0 g 中 35 f か 2.8 g 中 3.0 g か だいず ひじき えだまめ ハム もやし にんじん きゅうり きゃべつ ねぎ しいたけ コーン たまねぎ こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま ワンタン 27 ひじきのいりに	小 601 kcal 中 725 kcal 小 23.5 g 中 28.2 g 小 222 g 中 2.7 g いか チーズ ぶたにく とうふきゃべつ きゅうり にんじん はくさいねぎ まいたけ しゅんぎくこめ あぶら さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ 28 かんきつくだもの ジョア
エネルギー たんぱく質 塩分 あか みどり き こん	ぎゅうにゅう か 662 kcal 中 756 kcal 中 25.9 g 中 28.5 g 中 21 g 中 23 g ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにくしおこんぶ あぶらあげ とうふ みそ たまねぎ にんじん リンゴビューレ はくさい かぶ きゅうり たくあん ごぼう だいこん こめ あぶら さとう かたくりここま じゃがいも つきこん 今年度のリクエスト給食の「トリ」を飾るのは、下田中学校の	きゅうにゅう	食育の日・旬を食べよう献立 ぎゆうにゆう 小 643 kcal 中 755 kcal 小 28.5 g 中 33.0 g 小 29 g 中 32 g ぎゆうにゆう タラ ハム とうか うちまめ あぶらあげ だいずベースト ねぎ ほうれんそう きゃべつ ゆかり にんじん だいこん ぶなしめじ こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃかいも	きゅうにゅう 小 690 kcal 中 829 kcal 小 30.2 g 中 35 g 小 2.8 g 中 30. g 中 35 g 中 30. g 中 540 にゅう とりにく ぶたにく みそッナ だいず ひじき えだまめ ハムもやし にんじん きゅうり きゃべつねぎ しいたけ コーン たまねぎこめ あぶら さとう はるさめごまあぶら ごま ワンタン 27	小 601 kcal 中 725 kcal 小 23.5 g 中 28.2 g 小 2.2 g 中 2.7 g いか チーズ ぶたにく とうふきゃべつ きゅうり にんじん はくさいねぎ まいたけ しゅんぎく
エネルギー たんぱく質 塩分 あかみどり き こんだ	*** *** *** *** *** *** *** *** *** **	きゅうにゅう	食育の日・旬を食べよう献立 ぎゆうにゆう 小 643 kcal 中 755 kcal 小 28.5 g 中 33.0 g 小 29 g 中 32 g ぎゆうにゆう タラ ハム とうう ちちまめ あぶらあげ だいずベースト ねぎ ほうれんそう きゃべつ ゆかり にんじん だいこん ぶなしめじ こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	きゅうにゅう 小 690 kcal 中 829 kcal 小 30.2 g 中 35 g 小 2.8 g 中 3.0 g 中 35 f か 2.8 g 中 3.0 g か だいず ひじき えだまめ ハム もやし にんじん きゅうり きゃべつ ねぎ しいたけ コーン たまねぎ こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま ワンタン 27 ひじきのいりに	小 601 kcal 中 725 kcal 小 23.5 g 中 28.2 g 小 222 g 中 2.7 g いか チーズ ぶたにく とうふきゃべつ きゅうり にんじん はくさいねぎ まいたけ しゅんぎくこめ あぶら さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ 28 かんきつくだもの ジョア
エネルギー たんぱく質 塩分 あか みどり き こん	ぎゅうにゅう	きゅうにゅう	食育の日・旬を食べよう献立 ぎゆうにゆう 小 643 kcal 中 755 kcal 小 28.5 g 中 33.0 g 小 29 g 中 32 g ぎゆうにゆう タラ ハム とうう ちちまめ あぶらあげ だいずベースト ねぎ ほうれんそう きゃべつ ゆかり にんじん だいこん ぶなしめじ こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	きゅうにゅう	小 601 kcal 中 725 kcal 小 23.5 g 中 28.2 g 小 2.2 g 中 2.7 g いか チーズ ぶたにく とうふきゃべつ きゅうり にんじん はくさいねぎ まいたけ しゅんぎく こめ あぶら さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ 28 かんきつくだもの ジョア しょうゆフレンチ
エネルギー たんぱく質 塩分 あかみどり き こんだ	*** *** *** *** *** *** *** *** *** **	きゅうにゅう	ますの日・旬を食べよう献立 ぎゅうにゅう か 643 kcal 中 755 kcal 小 285 g 中 33.0 g 小 2.9 g 中 3.2 g ぎゅうにゅう タラ ハム とうふ みそうちまめ あぶらあげ だいずペーストねぎ ほうれんそう きゃべつ ゆかりにんじん だいこん ぶなしめじ こめ あぶら さとう ごまあぶらじゃがいも 26 エまツナサラダ チーズオムレツ	きゅうにゅう 小 690 kcal 中 829 kcal 小 30.2 g 中 35 g 小 2.8 g 中 3.0 g 中 35 f か 2.8 g 中 3.0 g か だいず ひじき えだまめ ハム もやし にんじん きゅうり きゃべつ ねぎ しいたけ コーン たまねぎ こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま ワンタン 27 ひじきのいりに	小 601 kcal 中 725 kcal 小 23.5 g 中 28.2 g 小 22.2 g 中 2.7 g いか チーズ ぶたにく とうふきゃべつ きゅうり にんじん はくさい ねぎ まいたけ しゅんぎく こめ あぶら さとう さつまいも /ンエッグマヨネーズ 28 かんきつくだもの ジョア しょうゆフレンチ
エネルギー たんぱく質 塩分 あかみどり き こんだ	ぎゅうにゅう	きゅうにゅう	食育の日・旬を食べよう献立 ぎゅうにゅう か 643 kcal 中 755 kcal 小 285 g 中 33.0 g 小 2.9 g 中 3.2 g ぎゅうにゅう タラ ハム とうふ みそうちまめ あぶらあげ だいずペーストねぎ ほうれんそう きゃべつ ゆかりにんじん だいこん ぶなしめじ こめ あぶら さとう ごまあぶらじゃがいも 26 エまツナサラダ チーズオムレツ	きゅうにゅう	小 601 kcal 中 725 kcal 小 23.5 g 中 28.2 g 小 2.2 g 中 2.7 g いか チーズ ぶたにく とうふきゃべつ きゅうり にんじん はくさいねぎ まいたけ しゅんぎく こめ あぶら さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ 28 かんきつくだもの ジョア しょうゆフレンチ
エネルギー たんぱく質 塩分 あかみどり き こんだ	ぎゅうにゅう か 662 kcal 中 756 kcal 中 25.9 g 中 28.5 g 中 21 g 中 23 g ぎゅうにゅう あっあげ ぶたにくしおこんぶ あぶらあげ とうふ みそ たまねぎ にんじん リンゴピューレはくさい かぶ きゅうり たくあん ごぼう だいこん こめ あぶら さとう かたくりここま じゃがいも つきこん 今年度のリクエスト給食の「トリ」を飾るのは、下田中学校のみなさんが考えた献立です。全校のアンケートにより、みんなが大好きな、ハンバーグ・さけのホイル焼き、たれカツの中から、主葉はたれカツに決まりました。	きゅうにゅう	食育の日・旬を食べよう献立 ぎゅうにゅう か 643 kcal 中 755 kcal 小 285 g 中 33.0 g 小 2.9 g 中 3.2 g ぎゅうにゅう タラ ハム とうふ みそうちまめ あぶらあげ だいずペーストねぎ ほうれんそう きゃべつ ゆかりにんじん だいこん ぶなしめじ こめ あぶら さとう ごまあぶらじゃがいも 26 エまツナサラダ チーズオムレツ	きゅうにゅう	// 601 kcal 中 725 kcal 小 23.5 g 中 28.2 g 小 2.2 g 中 2.7 g いか チーズ ぶたにく とうふきゃべつ きゅうり にんじん はくさいねぎ まいたけ しゅんぎく こめ あぶら さとう さつまいも /ンエッグマヨネーズ 28 かんきつくだもの ジョア じょうゆフレンチ
エネルギー たんぱく質 塩分 あかみどり き こんだて	*** *** *** *** *** *** *** *** *** **	きゅうにゅう	食育の日・旬を食べよう献立	ぎゅうにゅう 小 690 kcal 中 829 kcal 小 30.2 g 中 35 g 小 2.8 g 中 3.0 g ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそッナ だいず ひじき えだまめ ハムもやし にんじん きゅうり きゃべつねぎ しいたけ コーン たまねぎ こめ あぶら さとう はるさめごまあぶら ごま ワンタン 27 しきのいりに タラのあまからだれ ぱかぽかじる	// 601 kcal 中 725 kcal 小 23.5 g 中 28.2 g 小 2.2 g 中 2.7 g いか チーズ ぶたにく とうふきゃべつ きゅうり にんじん はくさいねぎ まいたけ しゅんぎく こめ あぶら さとう さつまいも /ンエッグマヨネーズ 28 かんきつくだもの ジョア じょうゆフレンチ
エネルギー たんぱく質 塩分 あかみどり き こんだて	ぎゅうにゅう か 662 kcal 中 756 kcal 中 25.9 g 中 28.5 g 中 21 g 中 23 g ぎゅうにゅう あっあげ ぶたにくしおこんぶ あぶらあげ とうふ みそ たまねぎ にんじん リンゴピューレはくさい かぶ きゅうり たくあん ごぼう だいこん こめ あぶら さとう かたくりここま じゃがいも つきこん 今年度のリクエスト給食の「トリ」を飾るのは、下田中学校のみなさんが考えた献立です。全校のアンケートにより、みんなが大好きな、ハンバーグ・さけのホイル焼き、たれカツの中から、主葉はたれカツに決まりました。	ぎゅうにゅう	食育の日・旬を食べよう献立 ぎゅうにゅう ボックにゅう 1 643 kcal 中 755 kcal 小 28.5 g 中 33.0 g 小 2.9 g 中 3.2 g ぎゅうにゅう タラ ハム とうふ みそうちまめ あぶらあげ だいずペースト ねぎ ほうれんそう きゃべつ ゆかりにんじん だいこん ぶなしめじ こめ あぶら さとう ごまあぶらじゃがいも 26 エまツナサラダ チーズオムレツ 中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 小 690 kcal 中 829 kcal 小 30.2 g 中 35 g 小 2.8 g 中 3.0 g ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそッナ だいず ひじき えだまめ ハムもやし にんじん きゅうり きゃべつねぎ しいたけ コーン たまねぎ こめ あぶら さとう はるさめごまあぶら ごま ワンタン 27 ひじきのいりに タラのあまからだれ まかぽかじる まかぽかじん まかぽかじき まかぽかじん まかぽかじる まかぽかじる まかぽかじる まかぽかじる まかぽかじん まかぽかじん まかぽかじん まかぽかじん まかぽかじん まかぽがした まがぽがした まがぽがした	// 601 kcal 中 725 kcal 小 23.5 g 中 28.2 g 小 22 g 中 2.7 g いか チーズ ぶたにく とうふきゃべつ きゅうり にんじん はくさいねぎ まいたけ しゅんぎく こめ あぶら さとう さつまいも フンエッグマヨネーズ 28 かんきつくだもの ジョア しょうゆフレンチ
エネルギー たんぱく質 塩分 あかみどり き こんだて ドリンクタイム エネルギー たんぱく質 塩分	*** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	***	食育の日・旬を食べよう献立 ぎゅうにゅう ボックにゅう ボックにゅう ボックにゅう ボックを食べまう 中 755 kcal 中 755 kcal 中 785 kcal	ぎゅうにゅう	小 601 kcal 中 725 kcal 小 23.5 g 中 28.2 g 小 22.2 g 中 2.7 g いか チーズ ぶたにく とうふきゃべつ きゅうり にんじん はくさいねぎ まいたけ しゅんぎく こめ あぶら さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ 28 かんきつくだもの ジョアしようゆフレンチ
エネルギー たんぱく質 塩分 あか みとり き こんだて	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	食育の日・旬を食べよう献立 ぎゅうにゅう ボックにゅう ボックにゅうにゅう ボックにゅうにゅうにゅうにゅうにゅうにゅうにゅうにゅうにゅうにゅうにゅうにゅうにゅうに	ぎゅうにゅう	// 601 kcal 中 725 kcal 小 23.5 g 中 28.2 g 小 22 g 中 2.7 g いか チーズ ぶたにく とうふきゃべつ きゅうり にんじん はくさいねぎ まいたけ しゅんぎく こめ あぶら さとう さつまいも フンエッグマヨネーズ 28 かんきつくだもの ジョア しようゆフレンチ

より献立の一部が変更にな る場合があります。

ですね。

味わっていただきましょう。

みどり



給食のお米は下田産コシヒカリの七分搗き米を使用しています。

きりぼしだいこん もやし にんじん

ピーマン あかピーマン たまねぎ

きゃべつ コーン

こめ あぶら バタ-

★エネルギー·たんぱく質·塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。

にんじん リンゴピューレ こまつな

じゃがいも カレールウ あぶら

もやし たまねぎ オレンジ

こめ

にんじん いんげん だいこん ねぎ

こめ あぶら さとう さといも

えのき

コーン こまつな きゃべつ にんじん

だいこん たまねぎ はくさい かぶ

ぶなしめじ セロリー

こめ あぶら さとう