

令和2年 2月前半分 献立予定表

太字は中学校3年生アンコール献立です。

- ・ 献立名の横に使用する食品名を記載してあります。
- ・ 加工品に含まれるアレルゲン7品目は、() で表示しています。



龍郷町立学校給食センター

日曜	こんだて名	ねつやちからの もとなるたべもの	からだをつくる たべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの	その他 調味料など	栄養価(上・小学生、 下・中学生)	
						エネルギー kcal	たんぱく質 g
3月	わかめごはん <small>ぎゆうにゆう牛乳</small> だいこん <small>に</small> 大根のそぼろ煮 だいず <small>に</small> 大豆のりんかけ	こめ むぎ	ぎゆうにゆう わかめ		しお	638 791	24.9 29.8
		でんぶん あぶら さとう	とりミンチ あぶらあげ	だいこん にんじん しめじ いとこんにやく えだまめ しょうが	かつおだし しょうゆ みりん しお		
		さとう くるざとう でんぶん	だいず		しお		
4火	小麦ごはん(少なめ) <small>ぎゆうにゆう牛乳</small> 煮込みうどん イユみそ たんかん	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			621 773	27.0 32.7
		うどん	とりにく さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ にんじん はくさい こまつな しいたけ	かつおだし しょうゆ みりん		
		さとう あぶら ごま	あかうルメ つぶみそ	たんかん			
5水	小麦ごはん <small>ぎゆうにゆう牛乳</small> みそ汁 鶏のから揚げ <small>あ</small> 海藻サラダ <small>かいそう</small>	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			698 861	25.7 30.7
		じゃがいも	あつあげ みそ	にんじん しめじ こまつな	にぼし		
		でんぶん あぶら ドレッシング	とりにく きわかめ こんぶ ツノマタ	にんにく ほうれんそう きゅうり コーン	しょうゆ さけ しお こしょう		
6木	ピビンバ <small>ぎゆうにゆう牛乳</small> スープ春雨 <small>はるさめ</small>	こめ むぎ	ぎゆうにゆう		カルシウムまい	640 797	27.6 33.1
		あぶら さとう ごま	ぎゆうにく たまご	ほうれんそう だいずもやし パパイア にんじん ふかねぎ にんにく	しょうゆ みりん さけ トウバンジャン		
		はるさめ あぶら	ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
7金	小麦ごはん <small>ぎゆうにゆう牛乳</small> あつあ 厚揚げのみそ炒め いりこのカレー漬け	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			671 832	27.8 33.4
		さとう あぶら	あつあげ ぶたにく ちくわ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん こんにやく ピーマン	みりん		
		でんぶん あぶら さとう	にぼし こんぶ	にんじん	しょうゆ す カレーこ		
10月	小麦ごはん <small>ぎゆうにゆう牛乳</small> あ 揚げタラの雪鍋汁 <small>ゆきなべる</small> きりぼしだいこん い 切干大根の炒り煮 <small>ちゅう</small> 中・アーモンド	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			610 822	25.8 32.9
		でんぶん あぶら	たら とりにく とうふ	だいこん にんじん しめじ みずな	かつおだし しょうゆ さけ みりん しお		
		さとう あぶら 中・アーモンド	あさり あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん いんげん	しょうゆ		
12水	ハンバーガー <small>ぎゆうにゆう牛乳</small> さつま芋のポターージュ	パン	ぎゆうにゆう			651 807	27.0 33.3
		さとう ドレッシング	ハンバーグ(小麦)	キャベツ	ケチャップ ソース		
		さつま芋 バター こめこ	ぎゆうにゆう ハム	たまねぎ にんじん パセリ	とりがらスープ しお こしょう		
13木	高菜めし <small>ぎゆうにゆう牛乳</small> だご汁 きんぴられんこん	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			667 838	27.7 33.2
		あぶら さとう	たまご しらすぼし	たかなづけ	しょうゆ		
		こむぎこ こめこ	とりにく あぶらあげ	だいこん はくさい にんじん ごぼう ほうれんそう しめじ	にぼし しょうゆ みりん		
14金	小麦ごはん <small>ぎゆうにゆう牛乳</small> まーぼー豆腐 麻婆豆腐 はるさめ 春雨の酢の物 チョコプリン	こめ むぎ	ぎゆうにゆう			704 865	25.3 30.4
		でんぶん さとう あぶら	ぶたミンチ とりミンチ とうふ みそ	たまねぎ たけのこ にんじん ふかねぎ しいたけ えだまめ しょうが にんにく	トンジャン ケチャップ さけ しょうゆ トウバンジャン		
		はるさめ ごまあぶら さとう ごま チョコプリン		きゅうり にんじん	しょうゆ す		

給食・たべもの・よもやま話

子どもたちにはちょっと手強い?給食センターにとっては多忙な給食週間が終わりました。手強いメニュー筆頭は「ナリがゆ」だったと思いますが、今年のナリ粉は精製度が高く、普通のおかゆとあまり変わらないナリがゆができました。

祖先が命をつなぐ手段として残してくれたナリがゆは、子どもたちにとって「知らない」から「食べたことがある」に変わってきました。

次回からは隔年でもいいかなと考えています。



【中学校3年生の給食の思い出 Part 3】

・とてもおいしかった。栄養などもしっかり考えていて健康に過ごすことができたし、おなかいっぱいになるまで食べれたのがよかった。

・給食でしか食べたことのないメニューも出て、いい経験ができました。

・ぼくが一番おいしかったのは黒毛和牛サイコロステーキです。これからもおいしい給食を作ってください。

あちこちで、「ステーキはいつ出るの?」と聞かれました。「またくださったらね」と答えることでした。

作ってみませんか ~2月6日の献立より~ ピビンバ(奄美風)

材料(5人分) (野菜は可食部量)

牛肉スライス	200g
おろしにんにく	1g
油	小さじ2分の1
さとう	小さじ1
酒	小さじ3分の1
濃口しょうゆ	小さじ2
深ねぎ	30g
いりごま	小さじ1
にんじん	25g
パパイア	50g
大豆もやし	50g
ほうれん草	75g
さとう	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
トウバンジャン	1g
卵	1個
油	少々
ごはん	5人分

作り方

- 1 深ねぎを斜め小口に切ります。
- 2 フライパンに油を熱し、にんにく、牛肉を炒めて1を加え、調味料で炒りつけます。
- 3 ナムルの野菜はせん切りにし、さつとゆでた後、合わせた調味料を混ぜます。
- 4 卵は炒り卵にしておきます。
- 5 どんぶりにごはんをよそい、2、3、4をのせて混ぜながら食べます。

※ 給食では炒り卵ですが、半熟卵にしたり、ゆで卵を切ったり、石焼風にホットプレートに生卵を割り落としたりと、ご自由に。