

いきみっ子 スマイルランチ月号

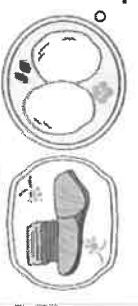


大宜味学校給食センター
大宜味村健康2204-1
電話：0980-44-3774
※天候、材料などの都合により
献立を変更することがあります

日付	こんだてめい	赤の食品 ● 血や脂肪、骨をつくる	黄の食品 ◆ 熱や力になる	緑の食品 ▲ からだの調子をととのえる	ちようみりよう
毎日	牛乳	ぎゆううにゆう			
	ミートライズ丼(麦ごはん)		こめ むぎ		
	〃 (ミート)	ぶたにく レバー だいず	さとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト	あかひん イチヤツツ ウスター チリペッパー パプリカ/サウダー しお こしょう
	〃 (キヤベツ)			キヤベツ	
6 (月)	〃 (チーズ)	チーズ			
	グリーンソース	まめペースト スキムミルク なまクリーム きゆううにゆう	こむぎこ ヤーカリン	グリーンピース たまねぎ とうがら	しお こしょう とりだし
	3学期がんばるうたーナツ	たまご きゆううにゆう	バター さとう こむぎこ あぶら	おから	ベーキングパウダー
	麦ごはん		こめ むぎ		
	大根のみそ丼	わかめ じゃそ		だいこん だいごんは	かつおだし
7 (火)	シイラのシークラーサーかけ	シイラ	あぶら さとう でんぷん	シークラーサー たまねぎ とうみょう	さけ しお こしょう しょうゆ
	青菜の和え物		さとう ごま	からしな もやし にんじん ほうれんそう コーヤー シークラーサー	しょうゆ しお
	ソーマンタシヤー	ツナ	そうめん あぶら	にんじん たまねぎ きくらげ たら ほうれんそう	しょうゆ しお
	デザートソース	とうふ ぶたにく	さとう あぶら	だいごん だいごんは にんじん こんにやく いんげん ごまつな	さけ しょうゆ みりん しお かつおだし
8 (水)	スルル小のからあげ	きびなご	こむぎこ でんぷん あぶら		さけ しお
	島みかん			みかん	
	わかめごはん	たまごみわかめ	こめ むぎ		
	野菜の中華煮	ツナ だいず あかだしみそ	でんぷん あぶら	とうがらん パパイヤ だいごん だいごんは にんじん たけのこ しいたけ きくらげ しょうが たまねぎ しょうが にんにく	オイスター ウスター
	肉まん		にくまん		
	芋のあまがらめ		さつまいも あぶら さとう ごま		しお
	コッペパン		パン		
	トマトスープ	ベーコン しろいんげん	スバゲテイ じゃがいも あぶら	たまねぎ セロリ トマト にんにく パセリ	クチカツツ クスター しお こしょう とりだし
	魚フライ	シイラ たまご	こむぎこ パンこ あぶら		さけ しお こしょう
	キヤベツサラダ		マヨネーズ さとう	キヤベツ にんじん あおまめ ピーマン シークラーサー	フレッシュ しお こしょう
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		りんご もも パナナ	
	麦ごはん		こめ むぎ		
	野菜カレー	ぶたにく レバー スキムミルク	じゃがいも こむぎこ ヤーカリン あぶら	にんじん たまねぎ ツツジルーム にんにく しょうが うつらん	さけ カレーこ ウスター クミン オールスパイス クミン おだし とりだし
14 (水)	チキンカツ	とりにく たまご	こむぎこ パンこ あぶら	にんにく	こしょう しお
	豆苗サラダ★		ピーナツ さとう	とうみょう もやし にんじん	フレッシュ しょうゆ しお
	チーズ	チーズ			
	焼きうどん	とりにく	うどん あぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう きくらげ しいたけ	さけ しょうゆ ウスター こしょう
	かきあげ	たまご	こむぎこ さとう あぶら	こんにやく とうみょう たまねぎ にんじん	しお
	にんにく煮いため	ツナ	あぶら	にんにくめ ピーマン たけのこ にんじん	しお しょうゆ こしょう
	ゆでたまご	たまご			
	フルーツ寒天	かんてん		もも パナナ いちご	
	あわごはん		こめ あわ		
	鶏汁	とりにく(骨つき)	さといも	だいごん にんじん たまねぎ こまつな	さけ しょうゆ しお かつおだし
	魚のゆずみそやき	シイラ みそ	さとう	ゆず	さけ みりん
16 (木)	こんにやくいため		さとう ごま あぶら	こんにやく ごぼう にんじん いんげん だいごんは	しょうゆ しお さけ みりん
	あげパン	きなこ	パン あぶら はったいご さとう		シナモン
	クリームシチュー	とりにく きゆううにゆう なまクリーム	じゃがいも こむぎこ ヤーカリン あぶら	だいごん にんじん たまねぎ セロリ あおまめ	さけ しお こしょう とりだし
	豆腐のピザソースやき	とうふ チーズ		にんじん たまねぎ ピーマン トマト パセリ	ピザソース クチカツツ
17 (金)	ほうれん草サラダ		さとう		しょうゆ す しお
小1・6 ふれあい 給食	小豆ごはん	あずき	こめ むぎ くるまい		
	又ソクアグラー	ぶたにく あつあげ	さとう あぶら	だいごん にんじん しいたけ こんにやく からしな	さけ しょうゆ みりん しお かつおだし
	わかさぎ天ぷら	わかさぎ たまご	こむぎこ あぶら		さけ しお
20 (月)	インガナスナー	とうふ ツナ みそ	さとう	インガナ (にがな) だいごんは	しょうゆ
18日は 御願解き のワケ フトラチ	島みかん			みかん	



今年の給食週間の取り組みは、27日からの一週間です。
昔の給食を再現したり、世界各国の料理が登場します！
お楽しみに〜！！



明暦22年 日本初の給食

日付	こんだてめい	赤の食品 ●肉や脂肪、骨をつくる	黄の食品 ◆卵やカシになる	緑の食品 ▲からだの調子をどとのえる	ちようみりよう
21 (水) 地産地消	麦ごはん		こめ わぎ		
	塩屋豆腐のアーサ汁	とうふ テーサ	こむぎこ せんぼん あぶら さとう ごま	しめじ だいこん にんじん	しょうゆ しお かつおだし
	国頭シイラの甘辛揚げ	シイラ	あぶら さとう	しょうが かいわれ	さけ しお しょうゆ みりん
	地元みその納豆みそ	「みそ なつとう かつおぶし	さとう あぶら	しょうが	みりん
22 (木)	カレーやきそば	ぶたにく	めん あぶら	にんじん キヤベツ たまねぎ ピーマン もやし ごまつな だんにく きくらげ	さけ しょうゆ ウスター カレーこ
	バンバンジー	とりにく みそ	さとう あぶら	きゅうり だいこん とうみょう	さけ す しょうゆ
	マールーカオ	たまご きゅうりにゆう	さとう こむぎこ マールーパン ほうちみつ	パイプ プロエ	ベーキングパウダー じゅうそう しょうゆ
23 (木)	ミックスフルーツ		カクテルゼリー		
	たきごみごはん		こめ わぎ	にんじん しめじ からしな きくらげ にはら	しょうゆ みりん しお かつおだし
	けんちゃん汁	とうふ あぶらあげ	じゃがいも	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ だいこんは	しょうゆ しお かつおだし
24 (金) 幼児食 トウモロコシ	魚のてりやき	さば	さとう あぶら	しょうが にんにく	さけ しょうゆ
	ゆかりあえ	かつおぶし	さとう ごま	キヤベツ とうみょう にんじん もやし うめ	ゆかり
	麦ごはん		こめ わぎ		
27 (月) 給食週間 取組み通 (金まで) 【昔の給食】	ソーキ汁	ソーキ こんぶ 「みそ		だいこん にんじん ごまつな	しょうゆ かつおだし
	イカと青菜イリチー☆♪	イカ	あぶら ふ	だいこんは にんにくめ にんじん こんにゃく しょうが	さけ しょうゆ しお みりん
	カムニー		さつまいも さとう もちこ		しお
28 (火) 【韓国】	麦ごはん		こめ わぎ		
	みそ汁	わかめ 「みそ	じゃがいも	だいこんは たまねぎ しめじ しいたけ	かつおだし
	鯉の塩やき 即席漬	さけ	あぶら	だいこん にんじん かいわれ	しお さけ
29 (水) 【イタリヤ】	即席漬		ごま	だいこん にんじん かいわれ	しお しょうゆ
	のり	のり			
	ピピンパ拌(麦ごはん)		こめ わぎ		
30 (木) 【イタリヤ】	「 (肉)	ぎゅうにく	さとう あぶら	せんまい きくらげ にんにく	さけ みりん しょうゆ
	「 (ナムル)		さとう	もやし ほうれんそう にんじん とうみょう	しょうゆ しお
	「 (白菜キムチ)	かつおぶし	ごま	キムチ はくさい	しょうゆ しお
31 (金) 【沖縄】 チンカヌク	わかめスープ	わかめ とうふ	ごま	にんじん しいたけ コーン	しょうゆ しお とりだし
	キョンドン	きなこ	もちこ さとう ごま ココナツツ		
	トマトスパゲティ	ペーコン	スパゲティ さとう あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム ごまつな トマト にんにく	ケチャップ デミソース しお パツリカバツダー ウスター
30 (木) 【イタリヤ】	いわしの香草あげ	いわし たまご	こむぎこ パンこ あぶら	パセリ ローズマリー ローリエ	さけ こしょう しお
	イカのフリフリサラダ☆♪	イカ	せんぼん あぶら さとう	ピーマン きゅうり とうみょう かいわれ いんげん シュクラウカー	さけ しお マスタード こしょう しょうゆ
	島みかん			みかん	
30 (木) 【イタリヤ】	ターメリックライス		こめ わぎ バター	グリーンピース	しお ターメリック
	カラヒイ (煮込み料理)	とりにく ヨーグルト	じゃがいも さとう あぶら	しょうが にんじん フロツコーリー たまねぎ トマト	さけ ミックススパイス しお ウスター
	カツパエツツ	たまご ペーコン	さとう	キヤベツ コーン	しお こしょう
31 (金) 【沖縄】 チンカヌク	ごろごろフルーツラッシー	ヨーグルト	さとう	パイプ もち いちご	しょうゆ しお かつおだし
	薬ジュエシー		こめ わぎ	ほうれんそう からしな にんじん だいこん	しょうゆ しお かつおだし
	じゃがいもタシヤー		じゃがいも	グリーンピース	しお しょうゆ
31 (金) 【沖縄】 チンカヌク	シイラのからあげ	シイラ	こむぎこ せんぼん あぶら		しお しょうゆ
	デークニウサチー	ツナ かつおぶし	さとう	だいこん だいこんは とうみょう にんじん シュクラウカー	しょうゆ す しお
	ムーチー		もちこ さとう べにいも		

※ 3つの食品群のうち使われる量が最も多いものを太枠で表示してあります。