

いきみっ子スマイルランチ月号

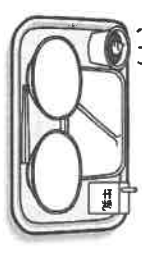


大宜味学校給食センター

大宜味村健波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



◎よい食べ方ってなあに？

ごはんを食べたらおかずを食べ、またごはんを食べたら今度は汁物を飲むというように、こうごに食べる食べ方が、日本人の食べ方です。こうして食べると、口の中でいろいろな味が一緒にになり、おいしく感じられます。そして、どのお皿も同じように食べ終わること、最後まで残さずきれいに食べることが出来ます。ただし、デザートは一番最後にね！

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◆ 糖や力になる	緑の食品▲ からだの調子をととのえる	ちようみりよう
4 (水) 立替	4日 ジョア / その他 牛乳	ぎゆうにゆう			
	麦ごはん	ぶたにく なかみ	こめ わぎ		
	なかみ汁	ぶたにく なかみ		こんにやく いりたけ しじょうが ねぎ	しょうゆ シラワース かつおだし ぶただし
	クローチ炒め	こんぶ ぶたにく かまぼこ	あぶら	にんじん たけのこ	しょうゆ みりん しお かつおだし ぶただし
5 (水)	うじら豆腐	とうふ さかなすりみ	でんぷん さとう あぶら	おから かんぴん	
	島みかん			みかん	
	ジョアマスカット	ジョア			
	あんかけめん(めん)		ちゆわかめん あぶら		
6 (木)	り (あん) ☆か	ぶたにく いりか	さとう あぶら でんぷん	もやし はさきい にんじん きくらげ しじょうが かんぴん	さけ オイスター シラワース しょうゆ こしじょう
	たまごヌーゾ	たまご わかめ	ごま	たまねぎ コーン ほろねんそう	しょうゆ シラワース しょうゆ みりん
	やきとり	とりにく	さとう でんぷん		シラワース
	中華するこ	あずき	さつまいも さとう もちこ		シラワース
7 (金)	【中3のみ フライドポテト】		じゃがいも あぶら		シラワース
	麦ごはん		こめ わぎ		
	大豆汁	あぶらあげ わかめ とうふ みそ		だいこん たまねぎ	かつおだし
	シイラのてりやき	しいら	さとう	しょうが	さけ しょうゆ みりん シラワース
8 (土)	ごぼうのからあげ	しらす かつおぶし	でんぷん あぶら	ごぼう	シラワース
	ふりかけ		さとう ごま	だいこんは	しょうゆ
	ミニトマト			ミニトマト	
	コッペパン		パン		
9 (日)	トマトヌーゾ		さとう じゃがいも	きやべつ たまねぎ セロリ トマト にんにく パセリ	シラワース こしじょう ケチヤツツ ウスター とりだし
	いきみエツツ	たまご	さとう	にんじん いんげん とうみょう しめじ	シラワース とりだし
	フライドチキン	とりにく	ごむぎこ でんぷん あぶら	にんにく	シラワース こしじょう
	コーン			コーン	
10 (月)	きなこジャム	きなこ きゆうにゆう	さとう はちみつ		シラワース
	麦ごはん		こめ わぎ		
	チキンカレー	とりにく スキムミルク	じゃがいも ごむぎこ あぶら	にんじん だいこん とうがん たまねぎ にんにく しょうが	さけ カレーこ ウスター ケチヤツツ うちん オールスパイス クミン とりだし ぶただし シラワース カレールカ デミソース
	ゆでたまご	たまご	でんぷん ごむぎこ あぶら くるみ カシューナッツ アーモンド さとう	ごぼう	しょうゆ みりん
11 (火)	ヨーグルト	ヨーグルト			
	スパゲティナポリタン	ベーコン	スパゲティ さとう あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム しめじ トマト	ケチヤツツ ウスター シラワース こしじょう
	ふわふわヌーゾ	たまご チーズ	パンこ	たまねぎ カイワレ	シラワース こしじょう とりだし しょうゆ
	ミックスマッシュポテト	なまクリーム	じゃがいも バター	コーン あおまめ パセリ	シラワース
12 (水)	ピタミンたっぷりチーズケーキ	レアチーズケーキ		いちご パナナ ぶどう キウイ さくらんぼ	
	あわごはん		こめ もちきび	いちご	しょうゆ さけ ケチヤツツ しょうゆ シラワース
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも あぶら	だいこん だいこんは たまねぎ にんじん こんにやく	さけ かつおだし
	魚のトマトあんかけ	しいら(予定)	さとう でんぷん	しょうが ながねぎ	しょうゆ さけ ケチヤツツ しょうゆ シラワース
13 (木)	ひじきのあえもの	ひじき ツナ	さとう ごま	とびあゆ キヤベツ にんじん シーフーカー	しょうゆ す シラワース
	くだもの			くだもの	
	ピザパン	しょうゆにゆう チーズ	バター さとう ごむぎこ	たまねぎ コーン	イースト シラワース ペーキングパウダー ピザソース カチヤツツ
	クリームヌーゾ	なまクリーム スキムミルク きゆうにゆう	ごむぎこ ヲーガリン	はくさい セロリ たまねぎ にんじん パセリ	シラワース こしじょう とりだし
14 (金)	ハートのココック		ココック あぶら		
	パニラクレープ	ホイップクリーム	パニラクレープ チョコ さとう	いちご	

日付	こんだてめい	赤の食品● 血や筋肉、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	ちよみりょう		
17 (月)	カレーピラフ	とりにく だいず	こめ むぎ あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ にんにく	さげ シヤワース こしろう しょうゆ カレー こしおだし		
	プロッコリーポタージュ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリューム	こむぎこ ヤーカリン ジャがいも	プロッコリー たまねぎ だいこん だいこんは	シヤワース こしろう とりだし		
	魚フライ	しいら (予定) たまご	こむぎこ パンこ あぶら	ちも	さげ シヤワース こしろう		
18 (火)	よい歯	よい歯	【中3のみ テイラミス】	テイラミス			
			麦ごはん	こめ むぎ			
			飛鳥汁	どうふ ちくわ みそ ぎゅうにゅう	ジャがいも	はくさい にんじん ごぼう たまねぎ しょうが	かつおだし
			しらすたまごやき	たまご しらす	あぶら	キヤベツ たら にんじん	かつおだし しょうゆ シヤワース
			カミカミあえ	わかめ	ごま さとう	だいこん だいこんは こんにやく きゅうり にんじん こんにやく	しょうゆ シヤワース
19 (水)	食音の日 九州	よい歯	納豆	タレつき なつとう			
			焼きラーメン風 (福岡)	ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら	キヤベツ もやし にんじん きくらげ にんにく	とりから こしろう しょうゆ
			チキン南蛮 (宮崎)	とりにく たまご	こむぎこ あぶら さとう		しょうゆ す
			チキン南蛮用タルタルソース	たまご	マヨネーズ さとう	パセリ ビケルス	シヤワース こしろう
			石垣まんじゅう (大分)		こむぎこ さつまいも さとう		ベーキングパウダー
20 (木)	よい歯	よい歯	みかん	こめ むぎ	みかん		
			中華丼 (麦ごはん)				
			〃 (真) ☆☆	あさり いかに とりにく うずらたまご	でんぷん あぶら	たけのこ はくさい しいたけ ピーマン だいこんは クリンピース にんじん きくらげ たまねぎ しょうが	オイスター しょうゆ こしろう
			ししゃもからあげ	ししゃも	こむぎこ でんぷん あぶら		さげ シヤワース
			パンサンナー	ハム	はるさめ ごま さとう	だいこん きゅうり にんじん とうみょう みかん	しょうゆ す
21 (金)	よい歯	よい歯	【中3のみ タピオカプリンク】	タピオカ ジューズ			
			コッペパン		パン		
			マッシュルームスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク	ジャがいも こむぎこ ヤーカリン	マッシュルーム しめじ にんじん たまねぎ コーン パセリ	シヤワース こしろう とりだし
			チリピーズ	きんときまめ ぶたにく レバー	さとう あぶら	たまねぎ にんにく トマト	ケチヤツプ クスター チリパウダー シヤワース こしろう
			ウインナー	ウインナー			ノンオイルレシチトレ シヤワース
25 (火)	よい歯	よい歯	みかん	こめ むぎ	みかん		
			麦ごはん				
			肉じゃが	ぶたにく	ジャがいも さとう あぶら	たまねぎ こんにやく にんじん しょうが	さげ しょうゆ みりん シヤワース かつおだし
			きびなごいそべあげ	きびなご たまご あおのり	こむぎこ あぶら		さげ シヤワース
			大根のごまあえ		ごま さとう	だいこん だいこんは とうみょう もやし	す シヤワース
26 (水)	よい歯	よい歯	紀州南高梅干し		うめぼし		
			沖縄やきそば	ツナ ちきあぎ	おきなわそば あぶら	キヤベツ にんじん きくらげ たら もやし にんにく	しょうゆ クスター シヤワース
			デザートニンジン	とりにく とうふ	さとう あぶら	だいこん だいこんは しいたけ	さげ しょうゆ みりん シヤワース かつおだし
			冬野菜チツナス		ジャがいも あぶら でんぷん	ごぼう にんじん きにんじん れんこん	シヤワース
			もずく酢	あじつけモズク			
27 (木)	よい歯	よい歯	島みかん		みかん		
			ゆかりごはん	こめ むぎ			ゆかり
			かきたま汁	たまご		えのき だいこん ねぎ	しょうゆ シヤワース かつおだし
			シイラのごまやき	しいら (予定) みそ	さとう ごま		みりん さげ シヤワース
			大根葉の白和え	とうふ ツナ みそ	さとう	だいこん だいこんは こんにやく	しょうゆ
28 (金)	よい歯	よい歯	アーモンド	あじつけアーモンド			
			バーガーパン		パン		
			コーンスープ		あぶら	コーン だいこん たまねぎ セロリ パセリ	とりだし シヤワース こしろう ベイリーウ
			ハンバーグ	とりにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	あぶら さとう パター でんぷん	おから たまねぎ にんにく	シヤワース こしろう ナツメグ クチヤツク クスター ウイン
			プロッコリーソテー	ベーコン	あぶら	プロッコリー にんじん	しょうゆ シヤワース こしろう
フルーツヨーグルト	ヨーグルト		バナナ いちご				
【中3のみ スライスチーズ】	スライスチーズ						

※ 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。