令和2年　12月　こんだてよていひょう

新和学校給食センター

ひ	ようび	しゅしょく	牛乳	おかず	きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
1	火	しょくパン	○	いわしのカリカリフライ さんしょくソティ クリームに	パン　あぶら　じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう　いわし とりにく　ウインナー	にんじん　キャベツ　コーン たまねぎ　いんげん マッシュルーム　グリンピース	623 840	26.6 35.5
2	水	県産和牛の日 むぎごはん	○	スルメあえ ミニトマト すきやきふうに	こめ　むぎ　さとう こんにゃく　マロニー ごま	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく スルメ　とうふ	にんじん　きゅうり　しめじ キャベツ　はくさい　ねぎ だいこん　ミニトマト	624 797	26.3 33.1
3	木	まるパン	○	マセドアンサラダ やきそば りんご	パン　ちゃんぽんめん じゃがいも　マヨネーズ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ハム　かまぼこ	にんじん　きゅうり たまねぎ　キャベツ ねぎ　りんご	616 816	22.7 29.3
4	金	小学1年生 リクエスト給食 ひじきごはん	○	とりのからあげ すのもの はくさいのみそしる	こめ　むぎ　さとう　あぶら こむぎこ　でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　ハム　とうふ　ひじき あぶらあげ　みそ　きくらげ	にんじん きゅうり ねぎ えのきたけ いんげん しいたけ はくさい もやし にんにく　しょうが　たまねぎ	638 829	27.0 35.4
7	月	むぎごはん	○	さんかいあげ キャベツのうめあえ ごぼうじる	こめ　むぎ　さとう　あぶら じゃがいも　こむぎこ こんにゃく	ぎゅうにゅう　すりみ だいず　チーズ　かまぼこ あつあげ　ひじき	にんじん　たまねぎ　きゅうり キャベツ コーン　ねぎ　ごぼう グリンピース　しいたけ　うめ	596 756	25.2 31.5
8	火	ココアパン	○	シューマイ ちゅうかサラダ タイピーエン	パン　あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう　シューマイ　ハム ぶたにく　きくらげ　いか　わかめ うずらのたまご　かまぼこ	にんじん　きゅうり　ねぎ キャベツ　はくさい　たまねぎ たけのこ　しいたけ	616 826	29.8 39.6
9	水	天草宝島 お魚給食の日 むぎごはん	○	あじフライ キャベツとひじきのサラダ つぼん汁	こめ　むぎ　あぶら　さとう じゃがいも　こんにゃく	ぎゅうにゅう　あじフライ とりにく　ハム　とうふ チーズ　ひじき	にんじん　キャベツ ごぼう　ねぎ　しいたけ	615 819	26.1 37.2
10	木	コッペパン	○	ほうれんそうサラダ ポトフ オレンジむしパン	パン　さとう　ごま じゃがいも　こむぎこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう　たまご ウインナー	にんじん　きゅうり　たまねぎ えのきたけ　キャベツ　にんにく ほうれんそう　みかん	607 794	20.4 26.2
11	金	セルフ おにぎり	○	ぶたにくとれんこんいため とりまめだんごじる ヨーグルト	こめ　むぎ　さとう　あぶら じゃがいも　でんぷん	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　だいず　たまご みそ　のり　ヨーグルト	にんじん　いんげん　しょうが れんこん　ごぼう　ねぎ うめぼし	603 809	27.3 35.7
14	月	和食デー むぎごはん	○	オムレツ しらあえ ぶたじる	こめ　むぎ　さとう こんにゃく　ごま	ぎゅうにゅう　オムレツ ぶたにく　あつあげ とうふ　みそ	にんじん　たまねぎ ごぼう　ねぎ ほうれんそう	633 817	22.6 28.4
15	火	こくとうパン	○	ちくわのカップやき にんじんサラダ ふゆやさいシチュー	パン　あぶら　さとう　バター さつまいも	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　チーズ　ツナ ちくわ	にんじん　きゅうり　パセリ だいこん　たまねぎ　しめじ ブロッコリー　いんげん　トマト	618 823	28.4 37.0
16	水	ふるさとくまさんデー （菊池地区） むぎごはん	○	さんまのしょうがに ごぼうサラダ こそでだごじる	こめ　むぎ　ごま さつまいも　こむぎこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう　とりにく さんまのしょうがに　ツナ あぶらあげ　ちくわ	にんじん　きゅうり　ごぼう キャベツ　はくさい　ねぎ しいたけ　たまねぎ	676 861	24.5 29.9
17	木	しょくパン	○	えだまめのミンチカツ きりぼしだいこんのサラダ きつねうどん	パン　さとう　あぶら うどんめん　ごま	ぎゅうにゅう　とりにく えだまめのミンチカツ あぶらあげ　ハム　かまぼこ	にんじん　きゅうり　キャベツ しいたけ　ねぎ　たまねぎ きりぼしだいこん	603 806	23.4 30.8
18	金	旬の食材 たっぷり給食 ふゆやさいカレー	○	ふゆのすのもの ふくじんづけ	こめ　むぎ　さとう　あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ちくわ　チーズ	にんじん きゅうり だいこん しめじ しょうが　にんにく　たまねぎ れんこん　しいたけ　いんげん　ごぼう	629 800	20.5 25.6
21	月	冬至給食 むぎごはん	○	れんこんのてりやき ゆずごまあえ かぼちゃのみそしる	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう　あぶらあげ れんこんのてりやき　みそ ハム　とうふ　わかめ	にんじん　きゅうり キャベツ　たまねぎ かぼちゃ	603 800	21.8 28.8
22	火	ミルクパン	○	ふわふわすりみやき だいこんサラダ ベーコンじゃがスープ	パン　さとう　ごま じゃがいも　マヨネーズ	ぎゅうにゅう　すりみ　たまご ハム　ベーコン　とうふ きくらげ　ひじき　あおのり	にんじん　たまねぎ　ねぎ しょうが　きゅうり　だいこん えのきたけ　ほうれんそう	576 764	26.3 34.2
23	水	むぎごはん	○	ちくわのにしょくあげ ゆかりあえ おやこに	こめ　むぎ　さとう　あぶら じゃがいも　こむぎこ	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　あつあげ　てんぷら ちくわ　あおのり	にんじん　キャベツ　きゅうり たまねぎ　しいたけ グリンピース　ゆかり	621 801	25.9 33.7
24	木	天草大王の日 まるパン	○	フライドチキン コーンサラダ コンソメスープ セレクトケーキ	パン　さとう　あぶら じゃがいも　こむぎこ でんぷん　ケーキ	ぎゅうにゅう　きくらげ あまくさだいおう とりにく	にんじん　きゅうり　コーン キャベツ　たまねぎ えのきたけ にんにく　しょうが	626 806	24.1 31.8
25	金	中学3年生 バイキング給食 ゆかりごはん	○	ハンバーグ ごまサラダ ちゅうかスープ	こめ　むぎ　さとう　ごま	ぎゅうにゅう　ハンバーグ ぶたにく　きくらげ	にんじん　きゅうり　ゆかり たまねぎ　たけのこ	597 769	23.8 30.8

※都合により、献立や材料が変更になる場合があります。

今月の目標　ふゆやさいをたべよう。

小学1年生リクエスト給食

新和小学校では、１１月に給食委員会で第２回目の給食時間マナー調べを行いました。その結果、１年生が１位となり「給食リクエスト券」を獲得しました。
そのリクエスト給食が４日（金）に出ます。楽しみにしておいてください。

中学3年生バイキング給食

１２月２５日（金）に中学３年生でバイキング給食を実施します。新型コロナウイルス感染拡大防止のため２学期に実施をすることとなりました。９年間の学校給食の思い出として、楽しくお腹いっぱい食べてほしいですね。



≪今月の天草産≫


こめ


しいたけ


きゅうり


かぼちゃ


いんげん


あまくさだいおう


あじ