



令和2年 9月 こんだてよていひょう

新和学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	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)
防災給食				ストックサラダ だごじる バナナ	きゅうきゅうカレー さといも こむぎこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ ツナ わかめ	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ たくあん コーン きりぼしだいこん バナナ	642	18.8
1	火	きゅうきゅうカレー						740	22.4
2	水	むぎごはん		だいずのかきあげ わふうサラダ じゃがいものみそしる	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 だいず とうふ ちりめん たまご あぶらあげ わかめ かまぼこ ちくわ もずく みそ	にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ コーン	636	25.0
								817	32.1
3	木	ココアパン		すりみのおこのみやき なしサラダ チリコンカン	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう すりみ ぶたにく だいず たまご かつおぶし あおのり	にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ しょうが きゅうり トマト なし	609	28.6
								806	37.2
天草大王の日				スルメあえ ごぼうじる いっしょくアーモンド	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも ごま アーモンド	ぎゅうにゅう スルメ あまくさだいおう あつあげ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ ごぼう	605	25.5
4	金	てりやきどん						806	33.2
7	月	むぎごはん		オムレツ ゆずあえ にくじゃが	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく ハム てんぷら	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース	631	25.0
								818	31.9
8	火	しよくパン		なすのグラタン しめじのちゅうかあえ モロヘイヤスープ みかんかじゅう	パン さとう あぶら パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム たまご チーズ きくらげ	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ なす モロヘイヤ みかんかじゅう	606	25.1
								770	32.5
天草宝島 お魚給食の日				たいのあますあんかけ のりあえ のっぺいじる	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう たい とりにく あつあげ ちくわ のり	にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ ほうれんそう きゅうり ねぎ しめじ	654	29.6
9	水	むぎごはん						776	34.1
10	木	こくとうパン		コーンサラダ しおしモンやきそば なし	パン さとう あぶら ちゃんぽんめん	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ かまぼこ	にんじん きゅうり コーン キャベツ もやし ねぎ しモン なし	611	29.4
								811	38.6
11	金	わかめごはん		ミニトマト ゴーヤチャンプルー ラビオリスープ	こめ むぎ あぶら ラビオリ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム きくらげ わかめ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ほうれんそう ミニトマト しめじ にがうり	599	23.2
								761	29.2
和食デー				さんまのうめに こうみあえ かぼちゃのみそしる	こめ むぎ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ さんまのうめに とうふ わかめ みそ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ たくあん かぼちゃ	607	22.9
14	月	むぎごはん						801	29.9
運動会応援給食				やさいスープ こうはくゼリー みかんかじゅう	パン さとう あぶら じゃがいも ぜうチン	ぎゅうにゅう きくらげ ローストンカツ	にんじん キャベツ しタス たまねぎ しいたけ ねぎ みかんかじゅう さくらんぼ	601	21.5
15	火	カツバーガー						810	30.1
16	水	ふ り か え き ゆ う じ つ							
旬の食材たっぷり給食				かぼちゃのコーンマヨやき トマトとアスパラガスのサラダ とうがんスープ	パン さとう あぶら でんぷん マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご チーズ きくらげ	にんじん かぼちゃ コーン にら きゅうり アスパラガス トマト しょうが とうがん しいたけ	647	24.5
17	木	コッペパン						822	31.4
ふるさとくまさんデー (人吉・球磨地区)				さばのしおやき やまスルメのきんぴら つぼんじる	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう さば とうふ ぎゅうにく とりにく かつおぶし きくらげ	にんじん しいたけ ねぎ たけのこ ごぼう くり	615	29.8
18	金	くりごはん						771	36.0
23	水	お べ ん と う の ひ							
セレクト給食				にらとベーコンいため インディアンポテト セレクトアイス	パン さとう あぶら こむぎこ でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン アイスクリーム	にんじん キャベツ にら たまねぎ しいたけ グリーンピース パイナップル	634	25.0
24	木	しよくパン						841	32.3
25	金	キムチごはん		はるまき やきぶたときくらげのあえもの ちゅうかふうたまごスープ	こめ さとう あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく たまご きくらげ やきぶた	にんじん しょうが もやし ピーマン たまねぎ ねぎ きゅうり しいたけ はくさい	609	20.8
								825	27.6
28	月	ハヤシライス		アスパラガスのおかかあえ ごぶづけ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かつおぶし	にんじん キャベツ もやし しょうが たまねぎ だいこん アスパラガス グリンピース	612	20.0
								781	24.8
29	火	ミルクパン		えだまめサラダ おやこうどん ごぼうチップ	パン さとう あぶら ごま うどんめん アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ ハム ひじき	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ごぼう ねぎ えだまめ	628	25.7
								833	33.2
30	水	むぎごはん		たちうおのこうみだれ ひじきくるみサラダ あおさのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら くるみ	ぎゅうにゅう たちうお とうふ ひじき あおさ みそ	にんじん キャベツ ねぎ しょうが たまねぎ きゅうり えのきたけ しいたけ	604	21.7
								821	29.8

※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 食べ物の3つのはたらきを知ろう。

1日(火)は「防災の日」

台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するために、関東大震災が発生した9月1日に由来して制定されました。
7月には、熊本でも大きな被害が出た自然災害が起こりました。自分の身に起きた時でも対処できるように日頃から意識を高めておきましょう。給食では、非常食を再現しています。

4日(金)は「天草大王の日」

新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受ける天草大王を育てる農家の方を応援するとともに子どもたちに食べてほしいということで学校給食への提供が行われます。
今年1年間を通して計3回、学校給食で提供をします。
天草で育てられている天草大王を味わえるすばらしい機会です。楽しみにしておいてください。

《今月の天草産》



こめ



しいたけ



アスパ
ガス



きゅうり



たい



たちうお



あおさ



あまくさだいおう