

11月よていこんだてもりつけひょう

平成30年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

月

火

水

木

金

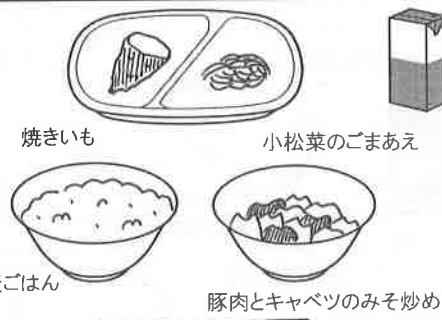
11月24日は「和食の日」

和食とは、日本人の伝統的な食文化のことです。そんな和食に欠かせないのは「うま味」を含んだ「だし」です。土佐清水市の宗田節も「だし」の素として、料理をぐっとおいしくしてくれます。11月22日は和食の日こんだてになっています。和食文化や宗田節のうま味を感じながらいただきます。

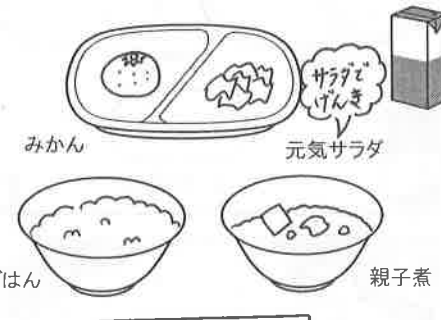


宗田ぶっしー君

1



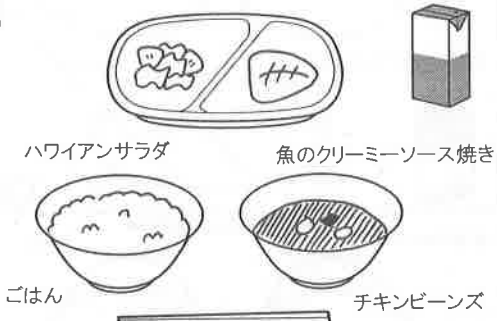
2



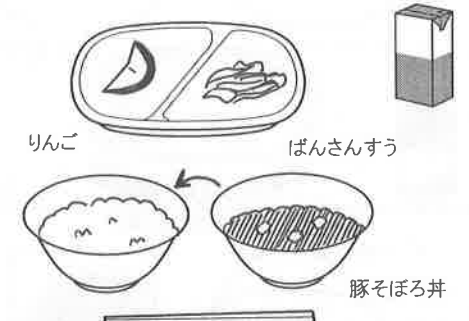
5



6



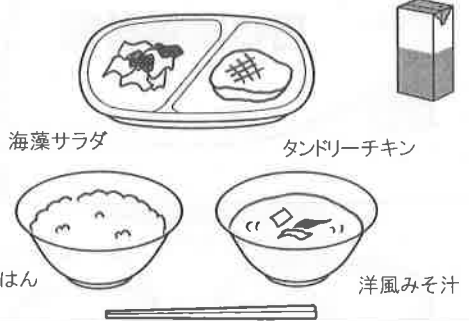
7



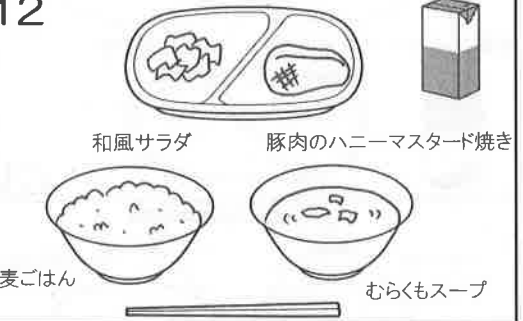
8



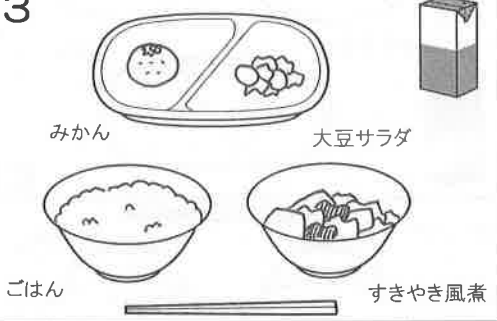
9



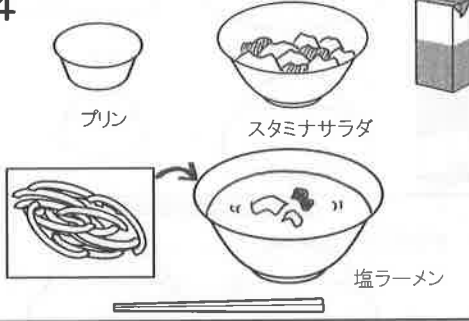
12



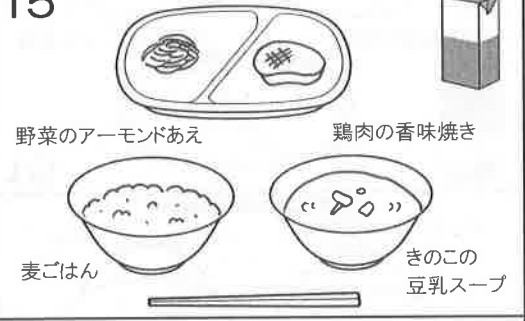
13



14



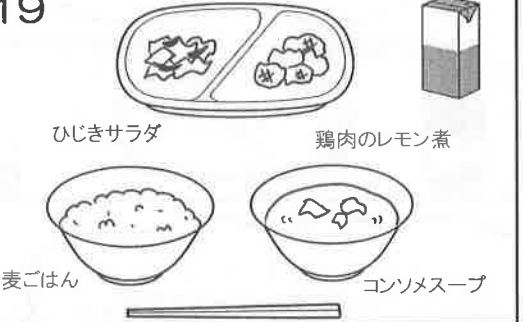
15



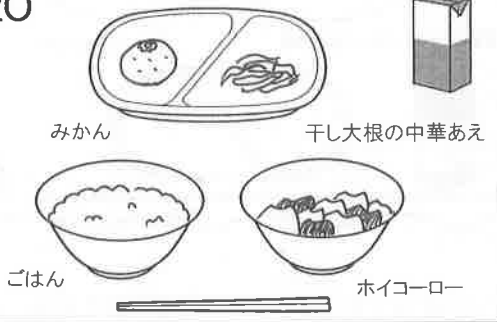
16



19



20



21



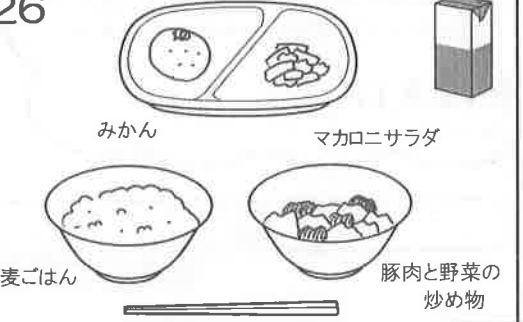
22



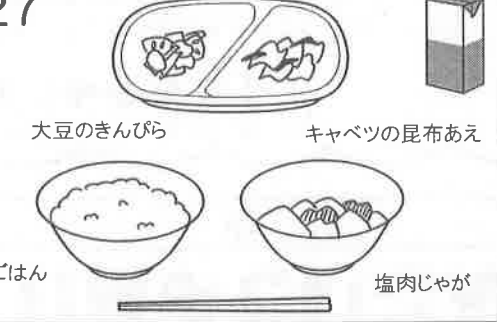
23



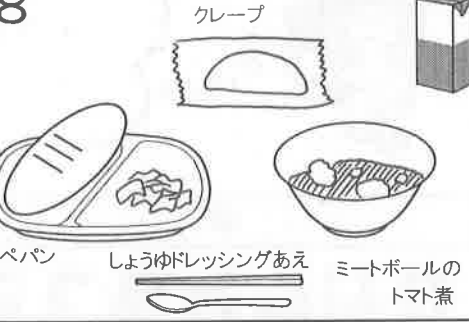
26



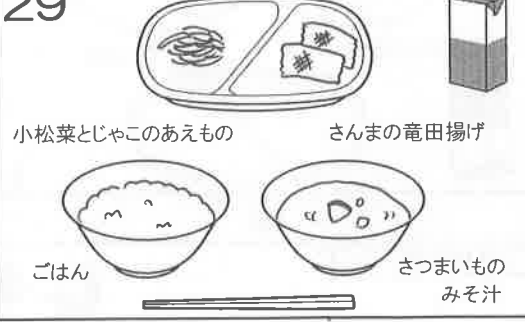
27



28



29



30



11月よていこんだてひょう

平成30年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 からだをつくる	黄の仲間 エネルギーになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
							小3,4年生	中学生
1 木	麦ごはん	○	豚肉とキャベツのみそ炒め 小松菜のごまあえ 焼きいも	牛乳,ぶた肉もも,赤みそ	米,麦,油,ごま油,ごま,さとう,さつまいも	たけのこ,キャベツ,たまねぎ,にんじん, ピーマン,こまつな,もやし	667 kcal 25.8 g 18.9 g 1.7 g	891 kcal 32.1 g 22.4 g 2.1 g
2 金	ご飯	○	親子煮 りっちゃんサラダ みかん	牛乳,とりもも肉,たまご,チキンハム,刻 み昆布,宗田節	米,じゃがいも,油,さとう	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,きゅ うり,キャベツ,トマト,コーン,みかん	697 kcal 25.6 g 19.5 g 1.7 g	877 kcal 31.4 g 23.3 g 2.3 g
5 月	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き もやしのごま酢あえ のっぺい汁	牛乳,ぶた肉もも,とりむね肉,宗田節	米,麦,油,さとう,ごま,さといも,こん にやく	たまねぎ,もやし,きゅうり,にんじん,だ いこん,しいたけ,ごぼう,こねぎ	655 kcal 31.6 g 20.4 g 2.2 g	829 kcal 39.3 g 24.4 g 2.8 g
6 火	ご飯	○	魚のクリーミーソース焼き ハワイアンサラダ チキンピーンズ	牛乳,しいら,豆乳,大豆,とりむね肉	米,マヨネーズ,油,じゃがいも,さとう	パイナップル,きゅうり,キャベツ,たまね ぎ,にんじん	668 kcal 32.3 g 19.5 g 1.9 g	854 kcal 40.7 g 23.2 g 2.6 g
7 水	豚そぼろ丼	○	ばんさんすう りんご	豚ひき肉,牛乳,チキンハム	米,油,さとう,はるさめ,ごま油	たまねぎ,にんじん,ピーマン,きゅうり, もやし,りんご	680 kcal 23.3 g 19.7 g 1.8 g	866 kcal 28.7 g 23.3 g 2.3 g
8 木	ごはん	○	豆腐のオイスターソース煮 かみかみきゅうりもみ ナッツごぼう	牛乳,木綿豆腐,ぶた肉もも,さきいか	米,麦,油,さとう,かたくりこ,薄力粉,く るみ,アーモンド	ぶなしめじ,にんじん,キャベツ,きくら げ,干しだいこん,きゅうり,ごぼう	678 kcal 26.2 g 22.3 g 2.1 g	858 kcal 32.2 g 27.0 g 2.7 g
9 金	ご飯	○	タンドリーチキン 海藻サラダ 洋風みそ汁	牛乳,とりもも肉,ヨーグルト,わかめ,寒天, ベーコン,煮干し,すりみそ	米,なたね油,三温糖	キャベツ,きゅうり,ほうれん草,にんじ ん,えのきたけ	660 kcal 29.0 g 24.4 g 2.4 g	846 kcal 36.4 g 29.7 g 3.6 g
12 月	麦ごはん	○	豚肉のハニーマスタード焼き 和風サラダ むらくもスープ	牛乳,ぶた肉ロース,チキンハム,たまご	米,麦,はちみつ,油,さとう,ごま油,かた くりこ	キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん, えのきたけ,こねぎ	661 kcal 26.7 g 24.3 g 2.1 g	841 kcal 33.4 g 29.6 g 2.9 g
13 火	ご飯	○	すき焼き風煮 大豆サラダ みかん	牛乳,ぶた肉もも,木綿豆腐,大豆	米,じゃがいも,糸こんにやく,油,さとう, マヨネーズ	にんじん,はくさい,白ねぎ,キャベツ, きゅうり,コーン,みかん	678 kcal 24.4 g 22.5 g 1.6 g	865 kcal 30.2 g 27.1 g 2.2 g
14 水	塩ラーメン	○	スタミナサラダ プリン	とりむね肉,宗田節,牛乳,ぶた肉もも	中華めん,油,ごま油,ごま,プリン	もやし,こまつな,にんじん,白ねぎ,キャ ベツ,レタス	569 kcal 33.5 g 18.5 g 1.6 g	725 kcal 42.6 g 21.7 g 1.9 g
15 木	麦ごはん	○	鶏の香味焼き 野菜のアーモンドあえ きのこの豆乳スープ	牛乳,とりもも肉,すりみそ,ベーコン,豆 乳	米,麦,アーモンド,さとう,油	ほうれん草,もやし,にんじん,たまねぎ, エリンギ,ぶなしめじ,パセリ	658 kcal 28.3 g 24.5 g 1.7 g	835 kcal 35.3 g 30.0 g 2.2 g
16 金	ご飯	○	きびなごの柚子フライ もやしのしらすあえ 厚揚げの土佐煮	牛乳,きびなご,ちりめんじゃこ,厚揚げ, 宗田節	米,かたくりこ,油,さとう,こんにやく	ゆず,もやし,きゅうり,にんじん,いんげ ん	648 kcal 28.6 g 20.4 g 1.9 g	827 kcal 35.6 g 24.1 g 2.3 g
19 月	麦ごはん	○	鶏肉のレモン煮 ひじきサラダ コンソメスープ	牛乳,とりもも肉,ベーコン	米,麦,かたくりこ,油,さとう,ごま油	レモン,キャベツ,にんじん,きゅうり,は くさい,たまねぎ,パセリ	683 kcal 23.8 g 26.5 g 2.7 g	815 kcal 38.2 g 25.5 g 3.2 g
20 火	ご飯	○	回鍋肉 干し大根の中華和え みかん	牛乳,ぶた肉もも,赤みそ,チキンハム	米,油,ごま,ごま油	キャベツ,たまねぎ,ピーマン,たけのこ, 干しだいこん,にんじん,きゅうり,みか ん	649 kcal 26.3 g 19.4 g 1.4 g	816 kcal 32.5 g 22.9 g 1.8 g
21 水	宗田ぶっしーカレー	○	ツナサラダ きよほうゼリー	ぶた肉もも,宗田節,牛乳,ツナ	米,油,じゃがいも,さとう,ぶどうゼリー	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,トマ ト,キャベツ,きゅうり	690 kcal 22.6 g 21.3 g 2.1 g	870 kcal 27.4 g 25.5 g 2.9 g
22 木	ご飯	○	ブリの西京焼き ほうれん草のおかかあえ 麩のすまし汁 芋ようかん	牛乳,ぶり,白みそ,宗田節,わかめ	米,さとう,ふ	ほうれん草,もやし,にんじん,えのきた け,こねぎ	690 kcal 30.4 g 19.9 g 2.1 g	840 kcal 33.2 g 28.4 g 2.8 g
26 月	麦ごはん	○	豚肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ みかん	牛乳,ぶた肉もも,チキンハム	米,麦,糸こんにやく,油,さとう,マカロニ, マヨネーズ	たまねぎ,キャベツ,にんじん,えのきた け,こねぎ,きゅうり,みかん	684 kcal 23.9 g 22.3 g 1.2 g	851 kcal 29.1 g 26.6 g 1.6 g
27 火	ご飯	○	塩肉じゃが キャベツの塩昆布あえ 大豆のきんぴら	牛乳,ぶた肉もも,塩昆布,大豆	米,じゃがいも,ごま油,油,ごま	たまねぎ,にんじん,いんげん,キャベツ, きゅうり,れんこん,ごぼう	676 kcal 25.3 g 18.1 g 1.6 g	861 kcal 31.3 g 21.2 g 1.9 g
28 水	コッペパン	○	ミートボールのトマト煮 しょうゆドレッシングあえ クレープ	牛乳,スキムミルク,蒸しかまぼこ	コッペパン,油,さとう,ごま油	たまねぎ,にんじん,はくさい,ピーマン, マッシュルーム,だいこん,キャベツ,き くらげ	584 kcal 23.5 g 21.7 g 3.2 g	720 kcal 28.7 g 25.9 g 3.9 g
29 木	ご飯	○	さんまの竜田揚げ 小松菜とじゃこのあえもの さつまいものみそ汁	牛乳,ちりめんじゃこ,油揚げ,煮干し,す りみそ	米,油,さとう,さつまいも	こまつな,はくさい,にんじん,たまねぎ, こねぎ	659 kcal 24.6 g 21.6 g 2.2 g	840 kcal 30.1 g 25.8 g 2.9 g
30 金	麦ごはん	○	鶏肉の青のり焼き ゆずドレッシングあえ にんじんしりしり	牛乳,とりもも肉,あおのり,ツナ,宗田 節,たまご	米,麦,さとう,ごま,なたね油	きゅうり,にんじん,キャベツ,ゆず,もや し,こねぎ	653 kcal 27.9 g 23.2 g 1.5 g	828 kcal 34.9 g 28.2 g 1.9 g