

学校給食だより 平成26年5月分 (実施回数20回)

発行 阪南市教育委員会 学校給食センター

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼり	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼり
1 木	ハンバーガー コーンスープ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	(冷)ハンバーグ(1コ)・ケチャップ 砂糖・ウスターソース・でん粉・菜種油 鶏肉・キャベツ・玉ねぎ	653	20 火	パン コンソメスープ ビーフストロガノフ りんご ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・セロリ・パセリ コンソメ・鶏がらスープ	583
		人参・コーン・パセリ 小麦粉・牛乳・生クリーム マーガリン・コンソメ	26			牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム パセリ・小麦粉・牛乳・バター 生クリーム・トマトケチャップ・ウスターソース りんご(1/6コ)	25
		キャベツ・ウスターソース	26				24
2 金	○子どもの日献立 ちらしずし(げんりょう) わかたけじる ごまあえ かしわもち ぎゅうにゅう	ちらし寿司の素・きざみのり 卵・むきえび・ちりめんじゃこ グリーンピース・砂糖・塩	632	21 水	ごはん ちんげんさいのスープ ぶたにくのしょうがやき ナムル ぎゅうにゅう	焼き豚・チンゲン菜・玉ねぎ 人参・もやし・生姜 鶏がらスープ・醤油	660
		(缶)たけのこ・かまぼこ わかめ・昆布・削り節・醤油	27			豚肩ロース肉(1コ)・菜種油 生姜・砂糖・醤油・酒・みりん	28
		ほうれん草・白菜・ごま・醤油 (冷)かしわ餅(1コ)	13			ほうれん草・大豆もやし・米酢 白ごま・砂糖・醤油・ごま油	23
7 水	ごはん ごおいとうふのふくめに かつおのかくに しろなのびたし ぎゅうにゅう	高野豆腐・かまぼこ・(冷)里芋 (冷)いんげん・人参・しいたけ 砂糖・醤油・みりん・削り節	657	22 木	こくとうパン たまごスープ フライドチキン かいそうサラダ ぎゅうにゅう	黒砂糖 卵・ほうれん草・人参・でん粉 玉ねぎ・鶏がらスープ・醤油	632
		(冷)カツオ角切り・生姜・砂糖 醤油・酒・みりん	36			鶏もも肉(1コ)・菜種油・小麦粉 でん粉・オールスパイス	28
		大阪しる菜・(冷)油あげ 砂糖・醤油・油	15			カレー粉・レモン果汁 海藻ミックス・キャベツ 人参・和風ドレッシング	26
8 木	パン とうにゅうシチュー ミンチカツ コールスローサラダ ぎゅうにゅう	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ オニオンソテー・人参・マーガリン 豆乳・白みそ・コンソメ 鶏がらスープ・塩・こしょう	674	23 金	ごはん さつまじる さわらのてりやき ごまつなのびたし ぎゅうにゅう	さつまいも・人参・ごぼう こんにゃく・もやし・青ねぎ しめじ・油あげ・削り節・みそ	666
		(冷)ミンチカツ(1コ)・菜種油 キャベツ・玉ねぎ・人参 コールスロールドレッシング	25			(冷)鯖切身(1コ)・菜種油・砂糖 醤油・みりん	31
			26			小松菜・(冷)油あげ 砂糖・醤油・削り節	18
9 金	おやこどんぶり ひじきサラダ あまなつかん ぎゅうにゅう	鶏肉・卵・かまぼこ 玉ねぎ・人参・青ねぎ 削り節・砂糖・みりん・醤油	638	26 月	ごはん すましじる きすのてんぷら しんじがのそぼろに ヨーグルト ぎゅうにゅう	わかめ・かまぼこ・大根・人参 白菜・えのきだけ・焼き麩 青ねぎ・昆布・削り節・醤油	663
		芽ひじき・小松菜・人参 きゅうり・もやし・塩 和風ドレッシング	25			(冷)キス(1コ)・小麦粉・菜種油 鶏ミンチ肉・じゃがいも・醤油	31
		甘なつかん(1/4コ)	17			厚あげ・(冷)いんげん・削り節 ヨーグルト(1コ)	14
12 月	ごはん たまねぎのみそじる あしのなんぼんづけ たけのこのおかか ぎゅうにゅう	玉ねぎ・じゃが芋・人参 (冷)油あげ・青ねぎ みそ・削り節	674	27 火	パン カレースープ フランクフルト マッシュポテト マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう	鶏肉・マカロニ・キャベツ 玉ねぎ・コーン・人参・パセリ カレールウ・醤油・ウスターソース	712
		(冷)鰯(1コ)・小麦粉・菜種油 米酢・砂糖・醤油	30			フランクフルト(1コ)・菜種油 じゃがいも・バター・牛乳	26
		たけのこ・こんにゃく・砂糖 花かつお・削り節・醤油・酒	16			塩・こしょう マーシャルピーンズ(1コ)	33
13 火	げんりょうパン ソーススパゲティ ささみのちゅうかサラダ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	スパゲティ・豚肉・いか・人参 ちくわ・キャベツ・玉ねぎ ピーマン・もやし・菜種油	655	28 水	ごはん はっほうさい はるまき しろなのたいたん ぎゅうにゅう	豚肉・いか・えび・玉ねぎ 白菜・人参・しいたけ たけのこ・鶏がらスープ	717
		トカツソース・ウスターソース・こしょう 鶏卵・みそ・もやし・人参	29			でん粉・醤油・ごま油	27
		ほうれん草・米酢・醤油・酒 (冷)アセロラゼリー(1コ)	19			(冷)春巻(1コ)・菜種油 大阪しる菜・厚揚げ・砂糖 醤油・菜種油	25
14 水	ごはん すきやきに ほうれんそうの たまごとし フチトマト ぎゅうにゅう	牛肉・焼き豆腐・こんにゃく 玉ねぎ・しいたけ・白菜 白ねぎ・春菊・菜種油	611	29 木	げんりょうパン コーンラーメン アスパラガス サイダーゼリー ぎゅうにゅう	(冷)中華めん・焼き豚・コーン 玉ねぎ・もやし・青ねぎ・人参 生姜・鶏がらスープ・豚骨スープ	557
		酒・砂糖・醤油	25			醤油・ごま油	20
		卵・ほうれん草・玉ねぎ 削り節・砂糖・醤油	17			アスパラガス・オリーブオイル サイダー・ケルゼリーの素 ナタデココ	16
15 木	パン オニオンスープ ウインナー ポテトサラダ ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・人参 オニオンソテー・パセリ 菜種油・白ワイン	576	30 金	なめし みそじる かしわのてりに ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	菜めしの素 豆腐・(冷)油あげ・わかめ	597
		鶏がらスープ・塩・こしょう ウインナー(2コ)・菜種油	25			大根・人参・青ねぎ 削り節・みそ	30
		じゃがいも・きゅうり・人参 コーン・マヨネーズ・塩	24			鶏もも肉・生姜・砂糖 醤油・みりん・酒・でん粉 キャベツ・ウスターソース	14
16 金	ごはん にくだんごのスープ はるさめのごもくいため そろまめのたいたん ぎゅうにゅう	ミートボール・玉ねぎ・白菜 しいたけ・人参・青ねぎ 鶏がらスープ・醤油	597	 《カムちゃんマーク》 一口30回 よくかんで よく味わって食べましょう。			
		豚肉・春雨・ニラ 生姜・たけのこ・青ねぎ 人参・酒・砂糖・醤油・菜種油	22	 《スプーンマーク》 スプーンを家から持ってきましょう。			
		そら豆・削り節・砂糖・醤油	15	○こどもの日献立(2日) Q5月5日のこどもの日に「かしわもち」を 食べるのはなぜ? A かしわもちを包む柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちません。 家が子孫代々栄えるようにという願いと子どもの健やかな成長を祈り 「かしわもち」を食べるのです。			
19 月	ごはん にくじゃが あまずあえ こんぶまめ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ 糸こんにゃく・平天 (冷)いんげん・削り節	639				
		砂糖・醤油・みりん・菜種油 焼き豚・キャベツ・きゅうり・人参	27				
		白ごま・醤油・米酢・砂糖 大豆・昆布・砂糖・醤油	16				