



南陽市立赤湯中学校 給食献立表

今月の平均栄養価 (小学校中学年で算出)
エネルギー: 654kcal タンパク質: 15.7%
脂質: 30.8% カルシウム: 346mg 食塩相当量: 2.5g

*ご飯は南陽市産はえぬぎを使用しています。

日	主食	牛乳	おかず	さいのりなまか 熱や力の元になる	あかのまかま 血や肉になる	みどりのなまか 体の調子を整える
4 火	ごはん 		ピビンバ じゃがいもとわかめのみそ汁 ヨーグルト【学配】 	ごはん, ごまあぶら, さとう, ★しろごま, じゃがいも	★ぎゅうにゅう, ひきにく, ★たまご, とうふ, わかめ, みそ, にぼし, ★ヨーグルト	にんにく, にんじん, もやし, ぜんまい, みず, ほうれんそう, たまねぎ
5 水	ごはん 		ソースがしみしみとんかつ 卵の花炒り チンゲン菜と豆腐のみそ汁 	ごはん, あぶら, さとう, あぶら, いとこん	★ぎゅうにゅう, ★とんかつ(卵・乳不使用), おから, ぶたひきにく, ちくわ(小麦・卵・乳不使用), とうにゅう, とうふ, あぶらあげ, にぼし, みそ	にんじん, ごぼう, ねぎ, チンゲンサイ, えのきたけ
6 木	ごはん 		さんまのかば焼き 切り干し大根煮 白菜と豚肉のみそ汁 	ごはん, あぶら, さとう, いとこん	★ぎゅうにゅう, ★サンマひらき, あぶらあげ, ★ほたて, ぶたにく, とうふ, にぼし, みそ	しょうが, きりぼしだいこん, にんじん, しめじ, はくさい, みつば
7 金	食パン 		ドライカレー 白いんげん豆ペーストのサラダ きのこ玉子のスープ ドライカレーをパンにはさんでたべよう。	★パン, さとう, ★マカロニ, じゃがいも, エッグアマヨネス(小麦・卵・乳不使用), かたくり	★ぎゅうにゅう, ひきにく, ★チーズ, しろいんげんまめ, ベーコン(小麦・卵・乳不使用), ★たまご	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ホールコーン, しめじ, えのきたけ, エリンギ, ほししいたけ, 玉ねぎ
10 月	ごはん 		ポークシューマイ(3ヶ) もやしの華風和え マーボー豆腐 はちみつレモンゼリー【学配】 	ごはん, ごまあぶら, さとう, あぶら, かたくり, はちみつレモンゼリー	★ぎゅうにゅう, ★ポークシューマイ(卵・乳不使用), ポークハム(小麦・卵・乳不使用), とうふ, ぶたひきにく	もやし, キャベツ, たまねぎ, ねぎ, いら, ほししいたけ, しょうが, にんにく
12 水	ごはん 		ハンバーグブラウンソース キャロットサラダ 豆腐と小松菜のスープ 	ごはん, ハヤシルウ(28品目不使用), さとう, マカロニ, あぶら	★ぎゅうにゅう, ハンバーグ(小麦・卵・乳不使用), ツナみず, とうふ, とりにく	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, パセリ, レモン, こまつな, もやし
13 木	わかめごはん 		揚げ里芋のそぼろ和え 大根とえのきのみそ汁 オレンジ 	ごはん, ★さといも, こめこ, かたくり, あぶら, さとう	★ぎゅうにゅう, たきこみわかめ, ぶたひきにく, なまあげ, わかめ, みそ	たまねぎ, にんじん, えだまめ, だいこん, えのきたけ, ねぎ, ★オレンジ
14 金	もちりぎはこ シュガーパン 		サーモンフライ クラムチャウダー お祝いデザートいちごのジュレ【学配】 	★こめこパン, さとう, ブラウンシュガー, あぶら, じゃがいも, ★ホワイトルウ, とうにゅうバター(乳不使用), こめこ, いちごのジュレ	★ぎゅうにゅう, きなこ, ★サーモンフライ(卵・乳不使用), ベーコン(小麦・卵・乳不使用), ★あさり, ★ぎゅうにゅう, とうにゅう	たまねぎ, にんじん

作ってみませんか?

学校給食レシピ



「カミカミサラダ」

1月の6年生のクラスおススメ献立に、2クラスが組み合わせた人気のサラダです。胡麻ドレッシングとマヨネーズを合わせて使います。

- 材料4人分●
- ごぼう …100g(千切り)
- にんじん …40g(千切り)
- 鶏ささみ …1本
- サラダ用乾燥昆布…2g(もどす)
- ・マヨネーズ …大さじ1
- ・ゴマドレッシング…大さじ3

- 作り方●
- ①鶏ささみはゆでてほぐす。
- ②ごぼう、にんじんはゆでる。
- ③水気を切った昆布と①②をマヨネーズとゴマドレッシングで和えて出来上がり♪



赤小HP「給食の部屋」の写真です。



赤湯小学校ホームページで「給食の部屋」はじめました。毎日の給食をアップしています。

