



学校給食献立予定表



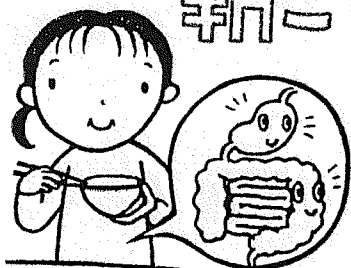
2018年 5月

観音寺市立豊浜中学校

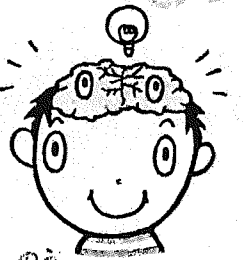
日	主食	牛乳	おかず	体の組織を作るもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		一口メモ
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも さとう	油脂類	
7火	バターロールパン	○	焼きそば シャキシャキサラダ かしわもち	豚肉, いか, かつお節	牛乳, あおのり, ちりめん	にんじん, アスパラガス	たまねぎ, キャベツ, レタス, レモン	バターロールパン, 中華麺, じゃがいも, かしわもち	油	炒った黒豆をお米といっしょに炊き合わせ酢で混ぜるとふじの花の色に変色します。ふじの花寿司は初夏の寿司です。
8水	ふじの花寿司	○	さばの幽庵焼き 小松菜のおひたし 豆腐汁	大豆, 油揚げ, たまご, さば, 豆腐, 竹輪	牛乳, ちりめん	こまつな, 葉ねぎ	たけのこ, すだち, ゆず, キャベツ, はくさい, えのきたけ	米, さとう	油, ごま	たけのこの天ぷらはたけのこに薄く下味をつけてから天ぷらにします。たけのこの天ぷらは郷土料理です。
9木	麦ごはん	○	肉豆腐 たけのこの天ぷら ごまあえ	牛肉, 豆腐, たまご	牛乳	にんじん, 葉ねぎ, アスパラガス	たまねぎ, たけのこ, キャベツ	米, 麦, こんにやく, さとう, 小麦粉	油, ごま	1個ずつていねいに焼き上げたフレンチトーストは、調理員さんが真心を込めて作る自慢の料理です。
10金	米粉パン	○	カレーシチュー ひじきサラダ 抹茶ビーンズ	豚肉, 大豆	牛乳, ひじき, チーズ	にんじん, ほうれんそう	にんにく, たまねぎ, しめじ, きゅうり, れんこん, キャベツ	米粉パン, じゃがいも, さとう	油, ごま	えんどう豆は今が旬の食べ物です。冷凍、缶詰、水煮などいろいろな方法で保存され年中食べられますが生は今だけです。
13月	麦ごはん	○	鶏肉のガーリック焼き からしあえ 切干大根の煮物 美生柑	鶏肉, みそ, 油揚げ	牛乳	こまつな, にんじん	キャベツ, だいこん, そらまめ, 美生柑	米, 麦, さとう, じゃがいも	油	新じゃがいもが出回る時期です。サラダ、煮物、みそ汁などいろいろな料理に使われています。
14火	フレンチトースト	○	ポークビーンズ 小松菜のドレッシング あえ	たまご, 大豆, 豚肉, ベーコン, ハム	牛乳	にんじん, こまつな	たまねぎ, ごぼう, もやし, とうもろこし	食パン, さとう	バター, 油, ごま	お茶のムースは、高瀬茶を使ったデザートです。
15水	えんどうごはん	○	さわらの緑茶揚げ たまねぎのおかかあえ 根菜の味噌汁 はっさく	さわら, たまご, かつお節, 油揚げ, みそ,	牛乳, わかめ	にんじん, 葉ねぎ	グリーンピース, たまねぎ, きゅうり, だいこん, ごぼう, しめじ, はっさく	米, 小麦粉	油	『目に青葉、山ホトトギス、初ガツオ』初夏に太平洋を北上する「のぼりがつお」は「初ガツオ」と呼ばれ珍重されています。
16木	山菜おこわ	○	焼き豆腐の味噌だれ かけ ごまあえ かき卵汁	油揚げ, 鶏肉, 焼き豆腐, みそ, たまご	牛乳, わかめ	にんじん, こまつな, 葉ねぎ	山菜ミックス, しいたけ, キャベツ	米, もち米, さとう, でんぷん	ごま	運動会の練習に力が入る毎日です。必ず朝食を食べて登校しましょう。
17金	コッペパン	○	白身魚の子リソース ポテトサラダ チンゲンサイのスープ	メルルーサ, ベーコン	牛乳	にんじん, チンゲン菜	にんにく, しょうが, ねぎ, きゅうり, えのきたけ	コッペパン, でんぷん, じゃがいも	油, マヨネーズ	あじの三杯酢は香川県の郷土料理です。
21火	麦ごはん	○	鶏肉のじぶ煮 じゃがいもの味噌汁 五色あえ	鶏肉, 豆腐, みそ	牛乳, ひじき, わかめ	ほうれんそう, にんじん, 葉ねぎ	しょうが, もやし, とうもろこし, たまねぎ, えのきたけ	米, 麦, でんぷん, さとう, じゃがいも	油, ごま	食事の前の手洗いはきちんとできていますか？梅雨の時期が近づいています。食中毒を起さないように、手洗いから気をつけましょう。
22水	ドライカレー	○	ファイバーサラダ お茶のムース	牛肉	チーズ, 牛乳	にんじん, ピーマン, さやいんげん	たまねぎ, 干しぶどう, グリンピース, ごぼう, とうもろこし	米, 麦, はちみつ, じゃがいも, さとう	油, バター, ごま	
23木	麦ごはん	○	かつおの香り揚げ きゅうりもみ 野菜の旨煮 あまなつみかん ツナサラダ	かつお, たまご, 油揚げ	牛乳, わかめ, ちりめん	葉ねぎ, にんじん, さやいんげん	しょうが, きゅうり, ごぼう, たけのこ, しいたけ, あまなつみかん	米, 麦, さとう, 小麦粉, でんぷん, こんにやく	油, ごま	
24金	全粒粉パン	○	ツナサラダ 野菜のスープ煮 大豆の甘煮	ツナ缶詰, 豚肉, ベーコン, 大豆	牛乳	にんじん, パセリ	きゅうり, セロリー, たまねぎ, レモン, キャベツ, ほんしめじ	全粒粉パン, じゃがいも, さとう	マヨネーズ	
27月	麦ごはん	○	竹輪のカレー揚げ キャベツのごま酢あえ 五目豆 河内晩柑	竹輪, たまご, 大豆	牛乳, ちりめん, こんぶ	にんじん	キャベツ, きゅうり, ごぼう, しいたけ, 河内晩柑	米, 麦, 小麦粉, さとう, こんにやく	油, ごま	
28火	バターロールパン	○	スパゲティナポリタン わかめサラダ みかんジュース	ベーコン, ウィンナー	牛乳, チーズ, わかめ, ちりめん	にんじん, ピーマン	たまねぎ, エリンギ, にんにく, きゅうり, キャベツ, みかんジュース	バターロールパン, スパゲッティ	油, ごま	
29水	麦ごはん	○	あじの三杯酢 おひたし じゃがいもと厚揚げ の煮物	まあじ, かつお節, 厚揚げ	牛乳	ほうれんそう, にんじん	はくさい, たまねぎ	米, 麦, でんぷん, さとう, じゃがいも	油	
30木	麦ごはん	○	八宝菜 きゅうりのコロコロ づけ のり佃煮	豚肉, いか, かまぼこ, うずら卵	牛乳, のり	にんじん, さやいんげん	はくさい, キャベツ, たまねぎ, たけのこ, しいたけ, きゅうり	米, 麦, でんぷん, さとう	油, ごま, ごま油	
31金	ウィンナーサンド	○	コーンスープ いりこ パイナップル 希少糖ヨーグルト	ウィンナー, ベーコン, たまご	牛乳, いりこ, ヨーグルト	にんじん, ほうれんそう	キャベツ, たまねぎ, とうもろこし, パインアップル	コッペパン, じゃがいも, でんぷん, 希少糖	油	

★おはしは洗って毎日忘れず持ってきましょう。 ※献立は材料その他の都合により変更する場合があります。

朝ごはんをしっかりと食べよう!



おなかのめざまし



脳のめざまし



体のめざまし



心のめざまし