

| 21日(水) | | | 22日(木)● | | | 23日(金) | | | 26日(月)ならの日 | | | 27日(火) | | | 28日(水) | | |
|--------------|------|------|-----------|-----|------|--------------|-----|------|--------------|-----|------|----------------|------|------|----------------|------|------|
| 献立名 | 数量 | 栄養三色 | 献立名 | 数量 | 栄養三色 | 献立名 | 数量 | 栄養三色 | 献立名 | 数量 | 栄養三色 | 献立名 | 数量 | 栄養三色 | 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
| しろごはん こめ★ | 75 | き | パン パン★ | 50 | き | しろごはん こめ★ | 75 | き | しろごはん こめ★ | 75 | き | さけとチーズのまぜごはん | 55 | き | しろごはん こめ★ | 75 | き |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか | ぎゅうにゅう | 206 | あか | ぎゅうにゅう | 206 | あか | ぎゅうにゅう | 206 | あか | アルファかまごめ | 5 | き | ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| あじナゲット | 40 | あか | ジャージャーめん | 31 | き | にしんかんろに | 40 | あか | ちくわのやまとちゃあげ | 26 | あか | さけほぐし | 37 | あか | かつおのかくに | 50 | あか |
| あぶら | 4 | き | スパゲティ | 18 | あか | にらのごまあえ | 5 | みどり | ちくわ | 7 | き | しめじ | 6 | みどり | かつおかきり | 1.6 | あか |
| れんごんのピリッといため | 12 | あか | ぶたひきにく | 12 | あか | にら | 40 | みどり | てんぷらこ | 2.6 | き | チーズ | 0.7 | き | りょうりしゅ | 1.6 | みどり |
| ぶたにく | 25 | あか | たまねぎ | 10 | みどり | キャベツ | 1.8 | き | あぶら | 0.4 | みどり | いりごま | 0.5 | みどり | つちしょうが | 3.4 | みどり |
| れんこん | 10 | き | ひきわりだいず | 8 | みどり | うすくちしょうゆ★ | 0.7 | き | やまとちゃふんまつ★ | 2 | あか | うすくちしょうゆ★ | 1 | き | こいくちしょうゆ★ | 2.2 | き |
| こんにやく★ | 10 | き | にんじん | 8 | みどり | すりごま | 0.3 | き | ひじきのにも | 2 | あか | りょうりしゅ | 0.8 | き | さとう | 1.8 | き |
| にんじん | 10 | みどり | にら | 0.7 | みどり | さとう | 25 | あか | みずのだいず★ | 8 | あか | ごまあぶら | 206 | あか | みりん | 0.8 | き |
| こいくちしょうゆ★ | 2 | き | ほしいいたけ | 0.5 | みどり | ちくぜんに | 25 | あか | あぶらあげ★ | 8 | あか | ぎゅうにゅう | 40 | あか | にくだんご(ケチャップあじ) | 14 | あか |
| りょうりしゅ | 1 | き | にんにく | 0.5 | みどり | とりにく | 25 | あか | にんじん | 2 | き | にくだんご(ケチャップあじ) | 70 | あか | オニオンスープ | 14 | あか |
| さとう | 1 | き | つちしょうが | 0.5 | みどり | あつあげ | 25 | あか | さとう | 2 | き | たまねぎ | 10 | みどり | ベーコン | 70 | みどり |
| あぶら | 0.5 | き | あかみそ | 7 | あか | だいこん | 25 | みどり | こいくちしょうゆ★ | 1 | き | にんじん | 10 | みどり | たまねぎ | 10 | みどり |
| いちみつどうがらし | 0.01 | き | でんぷん | 2 | き | ごぼう | 20 | き | だしパック | 0.5 | き | コーン | 10 | みどり | にんじん | 10 | みどり |
| あおさ | 8 | あか | こいくちしょうゆ★ | 0.5 | き | さといも | 5 | みどり | みりん | 0.5 | き | かんそうパセリ | 0.01 | みどり | コーン | 10 | みどり |
| とうふ | 25 | あか | りょうりしゅ | 0.5 | き | にんじん | 4 | みどり | あぶら | 0.5 | き | コンソメ | 1 | き | あぶら | 0.5 | き |
| たまねぎ | 40 | みどり | あぶら | 0.5 | き | こんにやく★ | 2.8 | き | そうめん | 35 | みどり | あぶら | 0.5 | き | うすくちしょうゆ★ | 0.5 | き |
| えのきたけ | 7 | みどり | ちゅうかスープ★ | 0.2 | き | えだまめ | 2 | き | そうめん | 10 | あか | こしょう | 0.01 | き | こしょう | 0.01 | き |
| あおねぎ★ | 7 | みどり | あんにと豆腐 | 25 | みどり | しいたけ | 0.8 | き | たまねぎ | 7 | みどり | あぶら | 0.5 | き | あぶら | 0.5 | き |
| みそ | 7.5 | あか | みかんシロップづけ | 20 | みどり | こいくちしょうゆ★ | 0.5 | き | かまぼこ | 5 | みどり | こしょう | 0.01 | き | あぶら | 0.5 | き |
| だしパック | 0.7 | き | パインシロップづけ | 20 | みどり | さとう | 0.5 | き | あおねぎ★ | 3 | みどり | こしょう | 0.01 | き | あぶら | 0.5 | き |
| | | | とうにゅうゼリー | 20 | き | みりん | 0.4 | き | えのきたけ | 1 | みどり | | | | あぶら | 0.5 | き |
| | | | | | | あぶら | 0.4 | き | うすくちしょうゆ★ | 1 | みどり | | | | あぶら | 0.5 | き |
| | | | | | | だしのもと | 0.4 | き | だしパック | 0.5 | き | | | | だしのもと | 0.3 | き |
| | | | | | | | | | みりん | 0.5 | き | | | | カレーこ | 0.3 | き |

| 29日(木) | | | 30日(金)ふるさと給食 鳥取県 | | |
|-------------|-----|------|------------------|------|------|
| 献立名 | 数量 | 栄養三色 | 献立名 | 数量 | 栄養三色 |
| パン パン★ | 50 | き | しろごはん こめ★ | 75 | き |
| ぎゅうにゅう | 206 | あか | ぎゅうにゅう | 206 | あか |
| なすのチリソースいため | 40 | あか | スタミナなっとう | 28 | あか |
| とりにく | 35 | みどり | とりひきにく | 18 | あか |
| なす(広陵町産) | 6 | みどり | ひきわりなっとう | 6 | みどり |
| しろねぎ | 12 | き | にら | 1.2 | みどり |
| トマトケチャップ | 2.5 | き | つちしょうが | 1.2 | みどり |
| あぶら | 1.5 | き | にんにく | 2.2 | みどり |
| うすくちしょうゆ★ | 1 | き | こいくちしょうゆ★ | 1.5 | き |
| さとう | 0.8 | き | ごまあぶら | 1 | き |
| みりん | 0.1 | き | りょうりしゅ | 0.6 | き |
| トウバンジャン | 18 | あか | さとう | 0.01 | き |
| ちゅうかコーンスープ | 40 | みどり | いちみつどうがらし | 0.01 | き |
| ウインナー | 30 | みどり | ごまつなごまいため | 30 | みどり |
| たまねぎ | 30 | き | キャベツ | 15 | みどり |
| クリームコーンかん | 15 | みどり | ごまつな | 6 | みどり |
| じゃがいも | 10 | みどり | にんじん | 0.8 | き |
| チンゲンサイ | 6 | みどり | いりごま | 1.5 | き |
| にんじん | 0.5 | き | うすくちしょうゆ★ | 0.5 | き |
| しめじ | 1 | き | あぶら | 0.01 | き |
| うすくちしょうゆ★ | 25 | みどり | こしょう | 20 | みどり |
| ちゅうかスープ★ | 20 | みどり | かぼちゃのみぞしる | 10 | みどり |
| でんぷん | 7 | あか | かぼちゃ | 7 | あか |
| あぶら | 6 | みどり | たまねぎ | 6 | みどり |
| ミルク(ヨービー) | 0.5 | あか | えのきたけ | 7.5 | あか |
| ミルク(えきたい) | 0.7 | あか | あぶらあげ★ | 7.5 | あか |
| | | | あおねぎ★ | 7.5 | あか |
| | | | かんそうわかめ | 0.7 | あか |
| | | | みそ | 0.7 | あか |
| | | | だしパック | 0.7 | あか |

きゅうしよく とっとりけん
ふるさと給食 ~鳥取県~

すたみななっとう とっとりけん ねんいじょうまえ がっこうきゅうしよく たざき
スタミナ納豆は、鳥取県で30年以上前に学校給食に携わ

る栄養士が、納豆が苦手な子どもたちでも、おいしく食べられる

ようにと考案されたメニューです。その後、鳥取県で大人気の定

番メニューとなり、メディアで取り上げられ全国的に有名になり

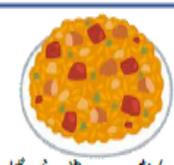
ました。

こうりょうちよう こうりょうちようばーじょん あれんじ こうりょうちよう
広陵町では、広陵町バージョンにアレンジしています。広陵町

でも人気メニューになっています。




【作り方動画】



なのか すい せかい りょうり あめりか
7日(水) 世界の料理 ~アメリカ~

じゃんばらや なんぶ るいじあなしゅう つた こめ つか りょうり すばいす つか とくちよう
ジャンバラヤは、南部のルイジアナ州に伝わるお米を使った料理です。スパイスを使うのが特徴で

ちりばうだー つか あじつ
チリパウダーを使って味付けをしています。

こーん ちやうだー ちやうだー おおなべ にこ いみ きゅうしよく こーん つか こーん ちやうだー
コーンチャウダーの「チャウダー」は、「大鍋、煮込み」という意味です。給食では、コーンを使ったコーンチャウダーです

しろみぎかな つか ふいっしゅちやうだー かい つか くらむちやうだー
が、白身魚を使うとフィッシュチャウダー、貝を使うとクラムチャウダーとなります。

| | | | | |
|----------|-----------------|---------------|---------------|-----------|
| 栄養量(月平均) | エネルギー・・・594Kcal | たんぱく質・・・24.6g | カルシウム・・・350mg | 鉄・・・3.5mg |
|----------|-----------------|---------------|---------------|-----------|