

よく味わって食べよう

◇忠岡町統一献立◇

21日(木) じゃこわかめごはん
忠岡漁港で水あげ、加工されたちりめんじゃこを使った『じゃこわかめごはん』は、忠岡町のこども園や中学校にも登場します。地元でとれた食材をよく味わって、感謝していただきましょう。

11月24日は 和食の日



「だし」となる食材 (しよくざい)
しいたけ こんぶ かつおぶし にぼし

< 3色の食品群 >

- … 熱や力のもとになる食べもの (黄色の食品)
- ▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの (赤色の食品)
- … 体の調子をととのえる食べもの (緑色の食品)

1日(金)	
ごはん のりつくだに	ぎゅうにゅう
はるまき	きのこじる
▲はるまき (たまごぬぎ)	▲とうふ ▲とりにく ■にんじん ■ささがきごぼう ▲のりつくだに ■あおねぎ ■えのきだけ ■しめじ
 地場産物を使っています	
エネルギー 583kcal	たんぱく質 17.7g

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ふりかえきゅうじつ 	うんどうかいだいきゅう ★今月のカムカムメニュー 7日(木) きんぴらごぼう さわにわん 	テーブルロール キムチ スープうどん ●れいとううどん ▲ぶたにく ■たまねぎ ■キムチ ■にんじん ■はくさい ■もやし ●ごまあぶら ■ブロッコリー ■たまねぎ ▲ベーコン ■にんじん ■ピーマン ■こんにゃく ■はくさい ■もやし ●ごまあぶら ■ブロッコリー ■たまねぎ ▲ベーコン	ごはん きんぴらごぼう ■ささがきごぼう ▲ぎゅうにく ▲ひらてん ■にんじん ■ピーマン ■こんにゃく ▲ぶたにく ▲かまぼこ ■ささがきごぼう ■にんじん ■たけのこ ■ほししいたけ ■あおねぎ ★カムカムメニュー	ごはん いわしのさんべい ▲いわしのさんべい (たまごぬぎ) ●そうめん ■たまねぎ ■にんじん ▲とりにく ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ
エネルギー 621kcal	たんぱく質 21.9g	エネルギー 578kcal	たんぱく質 22.5g	エネルギー 587kcal
たんぱく質 21.9g	たんぱく質 22.5g	たんぱく質 24.4g	たんぱく質 24.4g	たんぱく質 24.4g
11日(月) ☆	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金) ☆
ホットドッグ ピーンスープ ▲フランクフルト (たまごぬぎ) ■キャベツ ■トマトケチャップ ▲かたぬきチーズ ●ピーン ▲ぶたにく ■にんじん ■たけのこ ■たまねぎ ■ほししいたけ ■あおねぎ	ごはん ぶたにくとだいこんのもの ▲ぶたにく ■だいこん ■にんじん ▲たまご ■たまねぎ ■にんじん ▲かまぼこ ■えのきだけ ■あおねぎ ●かたくりこ	テーブルロール ちゅうかそば ●れいとうちゅうかめん ▲ぶたにく ■はくさい ■もやし ■にんじん ■あおねぎ ■ほししいたけ ▲わかめ ■コーン ■にんじん ●わふうドレッシング (たまごぬぎ)	ごはん さばのしおやき ▲さば しお ■つぼつけ ▲ぶたにく ●じゃがいも ■こんにゃく ■にんじん ■ささがきごぼう ▲とうふ ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ	ごはん にくだんこのケチャップあえ ▲にくだんこ (たまごぬぎ) ■たけのこ ■たまねぎ ■にんじん ■ピーマン ■トマトケチャップ ▲とりにく ■はくさい ■にんじん ■もやし ■ニラ
エネルギー 663kcal	たんぱく質 26.6g	エネルギー 531kcal	たんぱく質 18.3g	エネルギー 583kcal
たんぱく質 26.6g	たんぱく質 21.6g	たんぱく質 18.3g	たんぱく質 22.1g	たんぱく質 20.5g
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
フィッシュバーガー やさいスープ ▲しろみざかなのフライ (たまごぬぎ) タルタルソース ■キャベツ ▲のむヨーグルト ■キャベツ ■たまねぎ ▲ベーコン ■にんじん ■コーン ■セロリ	ごはん とりにくのてりに ▲とりにく ■たまねぎ ■にんじん ■つちしょうが ▲ぶたにく ■にんじん ■だいこん ■こんにゃく ▲ちくわ(たまごぬぎ) ▲あぶらあげ ■あおねぎ ▲あかみそ・しろみそ ●さけかす	テーブルロール ごもくうどん ●れいとううどん ▲とりにく ▲かまぼこ ■にんじん ■えのきだけ ■あおねぎ ■たまねぎ ▲あぶらあげ ■ブロッコリー ■たまねぎ ■コーン ●マヨネーズ (たまごぬぎ)	じゃこわかめごはん キャベツのひらつくね ●アルファールかまい ●アルファールもちごめ ▲わかめ ▲ちりめんじゃこ (たまたごきょうご) ■にんじん ▲とうふ ■にんじん ■えのきだけ ▲かまぼこ ■あおねぎ ▲キャベツのひらつくね (たまごぬぎ)	ごはん ぶたキムチ ▲ぶたにく ■はくさい ■キムチ ■にんじん ●ごまあぶら やきにくのタレ ●トック ▲とりにく ▲かまぼこ ■たまねぎ ■にんじん ■あおねぎ
エネルギー 553kcal	たんぱく質 19.7g	エネルギー 540kcal	たんぱく質 21.4g	エネルギー 568kcal
たんぱく質 19.7g	たんぱく質 26.5g	たんぱく質 21.4g	たんぱく質 22.3g	たんぱく質 22.5g
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木) ☆	29日(金)
ココアしよくパン チキンカツ ▲チキンカツ (たまごぬぎ) ■さつまいも ▲とりにく ■たまねぎ ■にんじん ■グリーンピース ●こむぎこ ●バター ▲なまクリーム しろワイン	スタミナどん はるさめスープ ▲ぶたにく ■ニンニク ■つちしょうが ■キャベツ ■たまねぎ ■にんじん ■ニラ ▲あかみそ ●かたくりこ ●はるさめ ▲とりにく ■はくさい ■にんじん ■あおねぎ ■もやし ●ぶどうミニゼリー (たまごぬぎ)	ミニパン しおやきそば ●やきそばめん ▲ぶたにく ■キャベツ ■たまねぎ ■にんじん ■もやし ■ニラ ■もやし ■ニラ ▲ベーコン	カレーライス だいこんサラダ ●じゃがいも ■たまねぎ ■にんじん ▲ぎゅうにく カレールー ■フルンピューレ ■だいこん ■にんじん ■きゅうり ▲ツナ ●マヨネーズ (たまごぬぎ) ■ぶくじんづけ	しそごはん こうやどうふのちゅうかに ■ゆかり ▲こうやどうふ ▲ぶたにく ■にんじん ■はくさい ■たまねぎ ■こまつな・つちしょうが ●かたくりこ ■たまねぎ ▲とうふ ■にんじん ▲わかめ ▲あかみそ ▲しろみそ
エネルギー 608kcal	たんぱく質 24.2g	エネルギー 587kcal	たんぱく質 21.4g	エネルギー 703kcal
たんぱく質 24.2g	たんぱく質 19.1g	たんぱく質 21.4g	たんぱく質 23.4g	たんぱく質 21.0g

材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますので ご了承ください。
☆(日付の横) … 食器のふき取りにご協力ください。

