

両津学校給食センター

	T I		- / # 7 R					使われているおもな材料				1.5	
8	曜日	<u> </u>		<i>こ ん</i>	,	名	·			r	T×of.	塩分	給食たしの
		飲み物	<b>主 食</b> おもな食べ物	<b>主菜</b> おもなおかず	<b>副 菜</b> たりない栄養を 補うおかす	<b>汁物</b> 主食・主菜・ たりない栄養を			<b>黄色のなかま</b> 熱や力になるもの	緑のなかま	kcal 上段 下段	男 小学校 中学校	給食なしの 学校・学級
										体の調子を整えるもの			
1	金	牛乳	ごはん	コーンシューマイ	キャベツの みそ炒め	はるきゅう 春雨スープ		牛乳 たら ぶたにく わかめ みそ	こめ あぶら さとう はるさめ	コーン キャベツ にんじん しめじ たまねぎ ビーマン もやし たけのこ ながねぎ しょうが にんにく	603 781	2.1 2.7	
5	火	牛 乳	こはん	にくどうふ 肉豆腐	<sup>高いこん</sup> 大根サラダ	もやしと あ5555 油揚げのみそ汁		牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら きとう	たまねぎ ながねぎ しらたき もやし だいこん コーン きゅうり にんじん しめし こまつな	609 781	1.9 2.4	佐渡中等
6	水	牛乳	これ 米粉バン	スパイシーチキン	カラフルポテト	ABCスープ	チョコ クリーム	牛乳 とりにく ウインナー チース	こめこハン じゃがいも マカロニ さとう チョコクリーム	にんじん コーン しょうが たまねぎ キャベツ ハセリ カリフラワー にんにく グリンビース	625 817	3.0 3.5	前浜小 両津中3年
7	木	牛乳	ごはん	さばの香味焼き	こんぶあえ	たまねぎの みそ洋	J J 4	牛乳 さは こんぶ みそ あつあげ	こめ ごま きとう	ながねぎ もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ きゅうり にんじん こまつる しょうが	641 804	2.2 2.5	両津中3年
				・・ごろ合わせ たくさん使って		<del></del>	す。よくかん	んで丈夫ない	い歯を保てる	ようにしましょう。	今E	一の総	食には,か
8	金	牛乳	きんぴら丼	(菱ごはん)		くき 茎わかめと (まくぎ) 白菜のスープ	りんご	牛乳 ぶたにく くきわかめ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう アーモンド かたくのこ	こぼう にんじん れんこん たまねぎ たけのこ はくさい さやいんげん ながねぎ こんにゃく きくらげ りんご	597 751	2.0 2.5	
11	月	牛乳	ごはん	<sup>おやこに</sup> 親子煮	ikwesii 花野菜の サラダ	すりみ汗		生乳 とりにく たまご すりみ とうふ みそ	こめ あぶら じゃがいも きとう	たまねぎ にんじん ちやし グリンヒース ブロッコリー カリフラウー コーン だいこん ながねぎ	625 788	2.1 2.8	河崎小 佐渡中等
12	火	牛乳	ごはん	鮭の 梅マヨ焼き	ひじきの いた た 炒め煮	さつまいもの みそ汁		牛乳 さけ あぶらあげ ひじき うちまめ みそ	こめ あぶら さこう さつまいも からタ マキネーズ	にんじん さやいんげん しらたき うめ たまねぎ こまつな えのきだけ	653 833	2.1 2.5	
13	水	牛乳	こから 米粉パン	チリコンカン	きのほしだいこん 切干大根の サラダ	ミルクボトフ	みかん	牛乳 ぶたにく だいす フィンナー	こめこハン あぶら しゃがいち	たまねぎ さやいんげん かぶけ キボナ きゅうり もやしにんじん きりぼしだいこん プロパリ しめじ みかん	682 886	2.8 3.5	
14	木	牛乳	ごはん	ジャージャン とうふ 豆腐	わかめの 5ºº うか 中華サラダ	がとコーンの スープ		牛乳 ぶたにく あつあげ わかめ たまご みそ	こめ あぶら さとう ごま かだくりこ	にんじん キャヘツ だけのこ こまつな きくらげ しょうが もやし きゅうり こねぎ コーン たまねぎ にんにく	627 794	2.2 2.8	
15	金	牛乳	た。 秋の香り ごはん		アーモンドあえ	とうふの おすまし		牛乳 とりにく ししゃも とうら かまぼこ	こめ あぶら さとう アーモント さつまいも ハンこ	にんじん しめじ しいだけ キャヘツ こまつな ながれぎ だけのこ こぼう	623 829	2.2	
18	月	牛乳	ごはん	50c< 鶏肉の でま焼き	ごぼうの カレーがめ	みそ けんちん汁		牛乳 とりにく ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら はるさめ ごま さとう じゃがいち	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん だいこん ながねぎ こんにゃく	642 825	2.3	
たへ					: J.J (J == KP/U)	111/0/07/07		17.3		3.5.150			1
					つものがたりは	『こんぎつね』	: です。お話(	<u> </u>			を想	黒像し	L て,いわ
	25			<b>て・・・</b> 今月の を使ったこんだ いわしの	)ものがたりは ごてです。	『 <b>ごんぎつね</b> 』 -	です。お話に	<u> </u>			を想 638 842	見像し 1.9 2.5	て、いわ
• تا	ささ	上い 4乳 4	も・きのこ こはん 黎野菜のカ	て・・・今月の を使ったこんだ いわしの ※味ソース レーライス	)ものがたりは ごてです。	『こんぎつね』	です。お話(	こ出てくる「	いわし」や「 この あぶら かたくりこ きょう	いも」「まつたけ」 「まつたけ」 「まった」 「まった」 「まった」 「よった」 「よった」 「よった」 「よった」 「よった」 「よった」 「よった」 「よった」 「よった」 「よった」	638	1.9	して、いわ
り・ 19	ささ	4乳 牛乳 生	も・きのこ こはん	て・・・今月の を使ったこんだ いわしの ※味ソース レーライス	つものがたりは さてです。 コーンおひたし	『こんぎつね』		こ出てくる「 4乳 いわし あぶらあび 4乳 ぶたにく	いわし」や「 この あぶら かだくりこ さとう さといも ごま この むぎ あぶら ルウ	いも」「まつたけ」 もめし こまつな だいこんな ながらぎ しょうが しめし しいだけ えのきた・なかこ にんしん だいこん コーン たまなぎ じんしん れんごん ごぼう ちやし コーン きゅうの こんにく シャ	638 842 697	1.9 2.5 2.9	で、いわ
19 20	さり火水木	り 年乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛	も・きのこ ごはん	で・・・・今月のを使ったこんだいわしの 繁報ソース レーライス ) 高野豆腐の 耐とし チキンカツの	つものがたりは ごてです。 コーンおひたし 海藻サラダ 酢じょうゆあえ やみつき	『ごんぎつね』 <sup>-</sup> きのご発 じゃがいもの		<ul> <li>本乳 いわし あぶらあげ</li> <li>牛乳 ぶたにく わかめ だいす</li> <li>牛乳 たまご</li> </ul>	いわし」や「 この あぶら かたくりこ さとっ さといも こま この むぎ あぶら ルウ さつまいも	いも」「まつだけ」  BRU Cまつな さいこんな はがねぎ しょうが しめし しいだけ えのきだ: なめこ ニーン たまねぎ にんしん れんこん ごぼう ちむし コーン きゅうり てんにく りめっこんにゃく のんこ たたねぎ とんしん しいだけ グリンヒース ながねぎ キャベツ きゅうう	638 842 697 871 604	1.9 2.5 2.9 3.6 2.1 2.7	両津小5年 前浜小 両津小5年
19 20 21 22	さ、火水木金	「 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	も・きのここはん 教野菜のカ (髪ごはん こはん こはん	で・・・・ 今月のを使ったこんだいわしの ※	かまのがたりは こてです。 コーンおひたし 海藻サラダ 酢じょうゆあえ やみつき キャベツ	まのごデ きのごデ じゃがいもの みそデ もすくスープ	りんご 24日は「和	中乳 いわし あぶらあげ 中乳 ぶたにく わかめ だいす 中乳 たまご こうやどうぶ みぞ 中乳 とりにく もずく みそ	いわし」や「  この あぶら かだくりこ さとっ さといも ごま  この むぎ カボラル こっ あぶら シャがいち さとう この あぶら ささらっこま	いも」「まつたけ」  「まつたけ」  「まつたけ」  「まつな さいこんなながらぎ しょうが しめし しいだけ えのきた。なからにん コーン たまねぎ にんしん コーン さんじゃく かんご へかい ちゅうの さんにゃく かんご さから さんしん しいたけ なりまさ こんにゃく かんご きゅうの さんにゃく かんこん こんじゃく ちゃんツ ちゅう さんにゃく しょうが ちんしゃく ちゃんり ちゅうり こんじく しょうが こんしゃく	638 842 697 871 604 782 619 814	1.9 2.5 2.9 3.6 2.1 2.7 2.5 3.1	両津小5年 前海津小5年 前海洋小 味を今へ
19 20 21 22	さり火水木金	い、一年乳・牛乳・牛乳・牛乳・牛乳・牛乳・牛乳・牛乳・牛乳・牛乳・牛乳・牛乳・牛乳・牛乳	も・きのここはん 教野菜のカ (髪ごはん こはん こはん	で・・・・ 今月のを使ったこんだいわしの ※	つものがたりは こてです。 コーンおひたし 海藻サラダ 酢じょうゆあえ やみつき キャベツ <b>私たちの和</b>	まのごデ きのごデ じゃがいもの みそデ もすくスープ	りんご 24日は「和	中乳 いわし あぶらあげ 中乳 ぶたにく わかめ だいす 中乳 たまご こうやどうぶ みぞ 中乳 とりにく もずく みそ	いわし」や「 この あぶら かたくりこ さとっ さといも こま この のぎ あぶら ルウ こっかいも きこう こっかいも きこう こっかいも きこう こっかいも きこう こっかいも きこう こっかいら ことがいる まぶら ことがいる まます。 (ま)	いも」「まつだけ」  Bebu caada chicka はが過ぎ、レラヴ、しかし しいだけ えのきた: なかに ためしん だいこん コーン たまねぎ にんしん れんこん にぼう ちむし コーン きゅうり でんにく しめ こんにゅく かんこ たまれぎ にんしん しいだけ グリンヒース ながねぎ キャヘツ きゅうり こんに ながれる まかれる まがれる まのがまった。 こんだっく ながれる まがれる こんしゃく ながれる こんしゃく ながれる こんしゃく ながれる こんしゃく ながれる こんしゃく ながれる こんしゃく ながれる こんしゃく こ	638 842 697 871 604 782 619 814	1.9 2.5 2.9 3.6 2.1 2.7 2.5 3.1	両津小5年 前海津小5年 前海洋小 味を今へ
19 20 21 22	さ火水木金文で月	い、一年乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳、牛乳	も・きのこ ごはん	で・・・今月のを使ったこんだいわしの 薬味ソース レーライス) 高野豆腐の 弱とし チキンカツの みそだれ で「おいしいね たらの	つものがたりは こてです。 コーンおひたし 海藻サラダ ・酢じょうゆあえ やみつき キャベツ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	でんぎつね』 - きのご デーション さいかいもの みそ デーキ すくスープ ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	りんご 24日は「和	中乳 いわし あぶらあげ 中乳 ぶたにく わかめ だいす 中乳 たまごこうや みそ 年乳 とりにく もずく みそ 1食の日」です しめ」を提供 年乳 たら とうふ きつまあげ から こもぶ	いわし」や「 この あぶら かだくりこ ささつ ささいも ごま この のぎ あぶら ルウ この あぶら しゃがいも ささつ この あぶら しゃがいも ささつ この あぶら この あぶら この あぶら この あぶら この あぶら この あぶら	いも」「まつたけ」  「おったけ」  「おったけ」  「おったけ」  「おった」  「こん」  「こんしん  「こん」  「こん」  「こん」  「こん」  「こん」  「こん」  「こん」  「こんしん  「こん」  「こんしん  「こん」  「こんしん  「こんしん  「こん」  「こんしん  「こん」  「こんしん  「こん」  「こんしん  「	638 842 697 871 604 782 619 814 を見	1.9 2.5 2.9 3.6 2.1 2.7 2.5 3.1 昔の	両津小5年 前海川 両津小5年 前浜中 味を今へ ござい。)
20 21 22 25	さ火水木金文で月	い 年乳 1年乳 1年	も・きのここはん	で・・・・ 今月のを使ったこんだいかしの。 薬はソース レーライス ) ご覧では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	つものがたりは ごてです。 コーンおひたし 強豪サラダ 酢じょうゆあえ やみつき キャベツ <b>私たちの和1</b> 市全ての学校で	でんぎつね』 - きのご デーション さいかいもの みそ デーキ すくスープ ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	りんご 24日は「和	中乳 いわし あぶらあげ 中乳 ぶたにく わかめ だいす 中乳 できっこう みぞ 中乳 とりにく もずく みそ 10 め 」 を もうちょう ことかが から ことのにく もずく みそ	いわし」や「 この あぶら かたくりこ さとう さといも こま この むぎ あぶら ルウ こっかいも さとう こっかいも さとう こっかいも さとう こっかいも さとう こっかいも さとう こっかいる さんさん	いも」「まつたけ」  EDUL CEDな だいこんななからき しょうが しのし しょうが しのし しいだけ えのきた! なめた こーン たまなぎ にんしん だいこん ニーン きゅうり でんにくく りんこ たんこっく かんこん ながおき エヘンターラッセし きゅうか こんじゃく キャペツ きゅうり ごんじゃく カロぎ えのきだけ ごんしゃく はくきい スクさだけ ながおき ちゃしく は給食だより にんしゃく はくきい スクきだけ ながおき まっさい はくきい スクきだけ ながおき ちゃしく はくきい まくりまり ながおき まくり はくきい まくりまり ながおき ちゃし キムチ にんじん にちゅう ながおき ちゃし キムチ にんじん にまるき きょうり たまなき きょうり たまなき きょうり	638 842 697 871 604 782 619 814 599 786	1.9 2.5 2.9 3.6 2.1 2.7 2.5 3.1 昔の てくが 2.9 2.9	両津小5年 前海川 両津小5年 前浜中 味を今へ ござい。)
19 20 21 22 25 26	さ 火 水 木 金 文 月 火 水	1 4乳 4乳 4乳 条来 4乳 4乳 4	も・きのこ ごはん	で・・・・ 今月のを使ったこんだいかしの。 ※ マース レーライス ) 高いでは、 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	できるがたりはごてです。 コーンおひたし 海藻サラダ ・	でんぎつね』 - きのこが きのこが とっかいもの みそ	りんご 24日は「和	中乳 いわし あぶらあげ 中乳 ぶだにくわかめ だいす 中乳 たまご こうそ 中乳 とりにく もずく みそ こうまめ こんぶ からあめ はるまき からこう はるま チャック はるまき できご はるまき できご とうふ チャック はっちょう だいこく こうぶ マチュース にきご こりこく	いわし」や「 この あぶら かたくりこ さとう さといも こま この のぎ あがまいも この あぶら しゃがいも きとう この あぶら しゃがいも きとう この あぶら ことう この あぶら ことう この あぶら ことう この あぶら	いも」「まつたけ」  Bebl Cまつな さいこんな なが過ぎ しょうが しめいしいだけ えのきた: なから カーン しいだけ えのきた: なから こっか こんにっく こめい こんにっく つんこ ながなぎ こんしん しいだけ うちじ コーン きゅうり こんにく しめい こんにっく つんこ ながねぎ キャヘツ きゅうり こんにっく まくかり きゅうり こんにく マラインのション まっかり こんにく ながねぎ スのきたけ こんしゅく すいり きゅうり こんにく ながなぎ こんしん だいこん だいこん ごぼう こんにん ごぼう こんじゅく はくちい ようが こかけ まり ながねぎ ちじし キムチ にんしん ごぼうこんしゃく はくちい まくちい まり はいこん ながねぎ ちじり キムチ にんしん ごぼう こんじん マクッショル・エー がほり マッショル・エー がほり マッショル・エー がほり にんしん ながねぎ ちゃし	638 842 697 871 604 782 619 814 599 786 691 872 640	1.9 2.5 2.9 3.6 2.1 2.7 2.5 3.1 昔の てく1 2.2 2.9 2.0 2.6 3.0	両津小5年 前海川 両津小5年 前浜中 味を今へ ござい。)
19 20 21 22 <b>25</b> 26 27	さ 火 水 木 金 次 月 火 水 木	以 (中乳 (中乳 (中乳 (中乳 (中乳 (中乳 (中乳 (中乳	も・きのここはん	で・・・・ 今月のを使ったこんだいわしの 薬はソース レーライス ) 高弱とし チキンカツの みそだれ でし、佐渡す たらの もみしぬき を表	のものがたりは こてです。 コーンおひたし 発薬サラダ 酢じょうゆあえ やみつき キャベツ 予全ての学校で ごまトレサラダ ブロッコリー サラダ じゃこあえ	でんぎつね』 - きのご	りんご 24日は「和 である「煮	中乳 いわし あぶらあげ  中乳 いたいす  中乳 ぶたにくわかめ だいす  中乳 できなうから たまさで カティー とりにく  おから さっこんがら からっこんが かぶらあげ  中乳 できっこんが たらっこんが かぶらあげ  中乳 はるまへム とうふ はるまへム とうふ はんだすご とりにく	いわし」や「 この あぶら かたくりこ さとう さといも こま この のぎ あがまいも この あぶら しゃがいも きとう この あぶら しゃがいも きとう この あぶら ことう この あぶら ことう この あぶら ことう この あぶら	いも」「まつたけ」  Bやし こまつな さいこんな ながねぎ しょうが しめし しいだけ えのきた: なめにん ながねぎ しょうが しめし しいだけ えいこん こまれき にんしん れんこん こまっく つんこく こめ こんにゃく つんこく ながれき キャヘツ きゅうの こんにく ながれます こんしゃ ナャヘツ きゅうの こんにく ながれます こんしゃ ナッヘツ きゅうの こんにく はんしん だいこん ごまうが こんしん だいこん ごまうが こんしん プリファンブイ しんこう まなき きょっか ながねぎ ながねぎ ながねぎ ながねぎ ながねぎ しくさい ながねぎ カーニー ないこん こまなき きょっか ながねぎ ながねぎ ながねぎ ながねぎ ながねぎ ながねぎ ながねぎ ながねぎ	638 842 697 871 604 782 619 814 ~ を見 599 786 691 872 640 842 684 873	1.9 2.5 2.9 3.6 2.1 2.7 2.5 3.1 2.2 2.9 2.0 2.6 3.0 3.6 2.1	両津小5年 前海川 両津小5年 前浜中 味を今へ ござい。)

## 「危べものが危凶」己ん彦で

## ごんぎつね

祚:新業 黉警

**置人公のきつね「ごん」は,あたりの**殺へ出ていって,いたずらばかりして暮らしていました。ある首,ごんは 「箕子」という科人がとったうなぎやきすを川に投げこんでしまいます。ところがその薫は病気のお聞さんのため にとったものでした。いたずらのつぐないとして、ごんは毎日兵十亡くりやまつたけを届けます。そんなごんの気 た。 持ちを兵十に分かってもらうことはできるのでしょうか…。お話の中には、いわし、いも、まつたけ、くり、麦、 とんがらし (とうがらし) などたくさんの食べ物が出てきます。

