



令和2年

# こんだてよていひょう

宍粟市立ちくさ学校給食センター

TEL:76-8181

～宍粟市食育スローガン～

「美味しそう！ 宍粟のめぐみ 食べようでえ！」



※牛乳は、毎日あります！

3 (月)

いわしのがばやきどんぶり  
けんちんじる  
きりぼしだいこんの  
すのもの  
せつぶんまめ

4 (火)

ごはん  
トマトポトフ  
とりにくのレモンづけ  
コールスローサラダ

5 (水)

こぎつねごはん  
さわにわん  
はまちのおろしかけ  
やさいのからしめえ

6 (木)

ごはん  
そうめんじる  
みそかつ  
こまつなサラダ  
いよかん

7 (金)

ごはん  
ちゅうかスープ  
はるまき  
ホイコーロー

ひょうごけんさん  
兵庫県産

100%

10 (月)

ふるさと献立  
ぎゅうどん  
はたはたのてんぷら  
みずなのすみそめえ

12 (水)

ごはん  
かきたまじる  
さばケチヤップ  
きりぼしだいこんのソテー  
デコパン(みかん)

13 (木)

カレーライス  
マカロニサラダ  
みつまめ

14 (金)

ごはん  
やさしいわん  
さけのみそグラタン  
さといものふくめに

17 (月)

ごはん(すなめ)  
やきそば  
とりにくのおこうじやき  
こんぶサラダ

18 (火)

ごはん  
はくさいのクリームに  
たらのバーベキューソース  
じゃこサラダ  
ネーブルオレンジ

しおろしさん  
宍粟市産

100%

19 (水)

食育の日  
くろまめごはん  
みそしる

20 (木)

ごはん  
もずくスープ  
ユースリンチー  
やさしいため  
いちご

21 (金)

ナツゴレン  
ビーフンスープ  
めだまやき  
ビーンズサラダ

25 (火)

ごはん  
がすじる  
ぶたにくのしょうがやき  
れんこんのきんぴら  
はるか(みかん)

26 (水)

ごはん  
やさしいはるさめのマーボーいため  
やきししゃも  
たいこんナムル

27 (木)

ごはん  
コーンスープ  
ハンバーグ  
グリーンサラダ

28 (金)

ごはん  
れんこんスープ  
さけのフライ  
ごしきめえ

★2月22日(土)「宍粟市食育展」(10:00~15:00)が宍粟防災センターで開催されます。みなさんのお越しをお待ちしております♪♪♪