

毎月19日は『食育の日』
11月は『食育月間』

2020年11月 砥川小学校 牛津中学校 給食予定献立表
＜今月の目標＞ よくかんで食べよう



小 中

日付	献立名	材料名						熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	
		黄の食品 (カや体温になる)		赤の食品 (血・肉・骨になる)		緑の食品 (体の調子を整える)					調味料
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン					
穀類・芋類・砂糖・菓子	油類	魚・肉・卵・豆 豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	その他					
2月	麦ごはん 秋味カレー れんこんと柿のごまマヨサラダ	牛乳	麦ごはん			牛乳		643	783		
3月	文化の日										
4月	きなご揚げパン 白菜とブロッコリーのサラダ ポトフ	牛乳	コッパン 上白糖	白絞油	きなご	牛乳		608	805		
5月	ごはん さばの香味焼き 白和え 切り干し大根のみそ汁	牛乳	ごはん		さば	牛乳		616	745		
6月	小さい黒糖パン バリバリ皿うどん パンサンスー	牛乳	黒糖パン			牛乳		605	824		
9月	ごはん 千草焼き 糸昆布の炒め煮 のっぺ汁	牛乳	ごはん		卵 鶏ひき肉	牛乳		597	720		
10月	ごはん さわらの幽庵焼き さがサラダ 小城野菜いろいろみそ汁	牛乳	ごはん		さわら	牛乳		598	719		
11月	石工の里井 白菜とほうれん草のおかか和え もずくと卵のスープ	牛乳	ごはん こんにやく	サラダ油	豚肉	牛乳		570	700		
12月	小さいミルクパン マジエンバ ようかん右衛門のオススメヨーグルト	牛乳	ミルクパン			牛乳		630	875		
13月	ミルクパン マカロニサラダ ポークピーズ	牛乳	ミルクパン			牛乳		621	832		
16月	ごはん 子持ちししゃもフリッター ひじき煮 だご汁	牛乳	ごはん			牛乳		613	785		
17月	ごはん かぼちゃコロッケ 酢味噌和え きのこ汁	牛乳	ごはん			牛乳		652	791		
18月	小さいミルクパン みそラーメン 大根サラダ 大豆とアーモンドのあめがらめ	牛乳	ミルクパン			牛乳		562	770		
19月	ごはん ちくわのもみじ揚げ さかの野菜の磯の香和え さかの牛肉入りも煮	牛乳	ごはん			牛乳		674	812		
20月	ミルクパン 鶏肉の香草焼き レモンとりんごのサラダ ごろごろいもシチュー	牛乳	ミルクパン			牛乳		612	816		
23月	勤労感謝の日										
24月	ごはん さんが焼き 煮浸し 豆乳汁	牛乳	ごはん			牛乳		594	715		
25月	わかめごはん 具うどん 炒り大豆と野菜のごまドレ和え	牛乳	ごはん			牛乳		561	751		
26月	ごはん 厚揚げのきのこソースかけ きゅうりのピリ辛漬け 豚肉と根菜のみそ煮	牛乳	ごはん			牛乳		663	776		
27月	牛津中校区 三校合同お弁当の日										
30月	ごはん 牛丼 わかめときゅうりの酢の物 すまし汁	牛乳	ごはん			牛乳		696	853		

※材料の入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。ご了承ください。

＜食べて応援！佐賀牛学校給食提供事業について＞

新型コロナウイルス感染症流行により、低迷している県産牛の消費を増やし、生産者を応援するため、国の助成事業と県の助け合いキャンペーンの一環として、学校給食へ佐賀牛の提供が行われます。11月（11/19・11/30）、12月（未定）に、佐賀牛を使用した給食を提供しますので、お楽しみに！