

2020年11月 牛津小学校 献立表 (今月は、食育月間です。)

さが食育キャラクターたべんぼくん



献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	炭水化物	脂肪	タンパク質	無機質	ビタミン	その他の野菜・果物			
早寝早起き朝ごはん みそ汁食べて元気に登校!!	おもに熱や力のもとになる食べもの		おもに体をつくるもとになる食べもの		おもに体の調子を整える食べもの				
献立名	たんぱく質・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			
4水	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン		ぎゅうにゅう			680		
はるまき みかん		サラダゆ	はるまきFe(米粉入り)(*小麦)			みかん	23.9		
にくだんごスープ	かたくりこ		とりミンチ ぶたミンチ		にんじん ほうれんそう	キャベツ えのき たまねぎ しょうが	27.5		2.0
5木	きのこチャーハン ぎゅうにゅう	ごはん	サラダゆ ごまあぶら	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん たまねぎ えのき エリンギ	600		
アーモンドあえ		アーモンドスライス				ほうれんそう	23.3		
とうふのごもくスープ	かたくりこ		とうふ ぶたにく		こねぎ	だいこん もやし	19.7		2.0
6金	しよパン いちごジャム	しよパン				いちごジャム(食物せんい入り)	620		
とりのからあげ ぎゅうにゅう	こむぎこ かたくりこ	サラダゆ	とりにく			にんにく	25.8		
ミネストローネ	じゃがいも	サラダゆ	ローズハム ゆでだいたい	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	26.3		2.1
9月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	かむかむの日		ぎゅうにゅう		580		
はっぼうさい	かたくりこ	サラダゆ	ぶたにく いか スライスかまぼこ ずらたまご		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ゆでたけのこ ほししいたけ しょうが	22.8		
れんこんとかきのサラダ	じゃがいも	マヨネーズ(エッグケア)				れんこん きゅうり かき	15.5		
パリッシュ					パリッシュ(いりこ●えび●かに)		1.6		
10火	おがし 小城市産夢しずくの麦ごはん	むぎごはん	れいわ がんねんどう 令和元年度「全国学校給食甲子園」入賞メニュー				660		
おがし 牛乳(さが生まれ) 佐賀のり				ぎゅうにゅう やきとり			29.6		
魚のすりごまパンこやき	ばんこ	すりごま(いな吉さん) オリーブゆ サラダゆ	サワラ	こなチーズ		にんにく パセリ	21.4		
地元野菜と豚肉の炒めもの	かたくりこ	サラダゆ	ぶたにく		こまつな ちんげんさい にんじん	キャベツ もやし えのき	1.9		
手作りみそのおみそ汁	さいとも		あげどうふ 手作りみそ		ねぎ	なす たまねぎ はくさい だいこん			
12木	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん		ぎゅうにゅう	たんじょうびぎゅうしよく		640		
とりにくのきのこあんかけ	かたくりこ		とりにく		にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ	27.6		
あかかあえ			シーチキン かつおぶし		ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン レモン	20.4		
トマトとたまごのスープ	かたくりこ		たまご		トマト	レタス たまねぎ	1.4		
13金	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン		ぎゅうにゅう			570		
はくさいとベーコンのチャウダー	じゃがいも 小むぎこ	バター	ベーコン どうにゅう 白いんげんペースト	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ	22.8		
ゆでぶたとやさいのサラダ			ぶたにく		こまつな	キャベツ きゅうり	19.7		2.0
「地域を知ろう! こりやうまか牛津小給食週間」 11月16日~20日									
16月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん		ぎゅうにゅう			610		
ぶたのさがみかんソテー	かたくりこ		ぶたにく			たまねぎ もやし にんにく さがみかん ジャム みかんジュース	24.5		
キャベツとダイコンのサラダ			白いんげんペースト			キャベツ きゅうり だいこん コーン	15.8		
さつまいもいりあだしみそしる	さつまいも		あかだしみそ あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき	1.9		
17火	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	小城うまかばい給食		ぎゅうにゅう	食べて応援! 佐賀産和牛学校給食提供事業		750	
さがまぬぎゅうに 佐賀産和牛のいも煮	さいとも こんにやく さとう	サラダゆ	ぎゅうにゅう		ねぎ	ごぼう しめじ	32.0		
ちくわの紅葉あげ	てんぷらこ(*小麦●卵●乳)	サラダゆ	ちくわ			にんじんビュレ	27.6		
はくさい 白菜とキャベツのごまあえ		すりごま(いな吉さん) ねりごま			ほうれんそう	キャベツ はくさい	1.8		
18水	こがたミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン		ぎゅうにゅう			620		
おがし 小城市日級グルメ 塩こうじりマゼンパ	県産冷凍うどん(*小麦●そば●卵●乳●やまいも)	サラダゆ	とりミンチ ぶたミンチ 白いんげんペースト	きざみり	アスパラガス にんじん あかピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ レンコン きピーマン	22.6		
フルーツいちごヨーグルト	やさしい野菜入りファイバーゼリー			ヨーグルト スキムミルク		さが産いちごジャム(ジョブクワイエットさん) みかんかん バインかん アロエシロップづけ	18.5		2.3
19木	さつまいもご飯 ぎゅうにゅう	ごはん さつまいも	いりごま(いな吉さん)	ぎゅうにゅう	食べて応援! 佐賀産和牛学校給食提供事業		750		
ぶりの南蛮揚げ	こむぎこ きびざとう	サラダゆ	ぶり		あかピーマン	たまねぎ きピーマン	29.1		
小城の梅の香あえ	きびざとう		れいわ ねんどう 令和2年度「全国学校給食甲子園」応募メニュー	おとうぼ	こまつな	うめぼし(かるがもさん) だいこん きゅうり	25.5		
さがもんもみ汁 小城ようかん	こんにやく 小城ようかん(村岡総本舗さん)		ぶたにく とうふ 白いんげんペースト 手作りみそ		にんじん 小ねぎ	しいたけ(ジョブクワイエットさん) はくさい しょうが	1.9		
20金	コッパン さがみかんジャム	コッパン				さがみかんジャム	600		
ポークビーンズ ぎゅうにゅう	じゃがいも 小むぎこ	サラダゆ バター	ぶたにく だいたい	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん トマト トマトビュレ	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく セロリー	25.5		21.1
キャベツとささみのサラダ			ささみ		こまつな	キャベツ きゅうり	2.4		
24火	石工井は、石ころにみたてた、コロコロこんにやく入りだよ。「石工」とは、石をほって、石仏をつくる職人のことだよ。牛津や小城市内には、たくさんの石仏があります。								
いしくどん ぎゅうにゅう	むぎごはん こんにやく さとう	サラダゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく	30.2		
はくさいとだいこんのしるもの	食べて応援! 佐賀産和牛学校給食提供事業		ほそぎりかまぼこ			はくさい だいこん ゆでたけのこ ほししいたけ ねぎ	23.4		1.8
25水	こがたミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン		ぎゅうにゅう			520		
わかめうどん	県産冷凍うどん(*小麦●そば●卵●乳●やまいも)	サラダゆ	とりにく	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう ほししいたけ	19.7		
だいたい入りやさしいサラダ		クリーミーごまドレッシング(*小麦)	だいたい しろいんげんペースト		こまつな あかピーマン	キャベツ きゅうり	13.6		
みかん						みかん	1.9		
26木	カレーライス ぎゅうにゅう	むぎごはん じゃがいも 小むぎこ	バター	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	780		30.6
かいそうサラダ	食べて応援! 佐賀産和牛学校給食提供事業			かいそう しらすぼし	アスパラガス	キャベツ きゅうり	29.5		2.2
30月	ひじきごはん ぎゅうにゅう	ごはん こんにやく さとう	サラダゆ	とりにく スライスてんぷら	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん	570		
しらあえ		すりごま	とうふ みそ		ほうれんそう にんじん	はくさい	22.5		
ぶたとあつあけのしるもの	じゃがいも		ぶたにく あげどうふ		ねぎ	もやし キャベツ	15.6		1.9

【お願い】

- ★ マスクは、まいにち、せいいつなものをもってきましょう。
- ★ しよじのまえには、せつんでてあらいをしましょう。
- ★ せいいつなハンカチをポケットにいれておきましょう。
- ☆ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
- ☆ *印は、アレルギー物質(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)を含む食品です。●はコンタミ等。
- ☆ パンは「小麦」「乳」を、「パン粉・うどん・しよゆ」は「小麦」を含みます。
- ☆ 食品名からアレルギー物質がわかる食品については、*印を省略しています。
- ☆ 給食では、調理の工程において、「穀物酢(小麦を含む)」を使用しています。

中 学 年 基 準 値	こけつ 今月の平均
熱 量 650 kcal	640
たんぱく質 13 ~ 20 %	16%(25.8g)
脂 質 20 ~ 30 %	30%(21.3g)
えんぶん 塩 分 2.0 g 未 満	1.9