

令和2年度 11月給食献立



【最長子配布】

小城市立三日月小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料等	I類たんぱく質	アレルギー物質7品目を 含む食品表示
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	穀物・いも類・種実類・油脂類	野菜・きのこ・果物			
2月	食パン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★しょくパン			572 kcal	食パン（小麦、乳） 牛乳（乳）
	クリームシチュー	とりにく ★ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん はくさい にんにく ブロッコリー	一の塩（佐賀） こしょう ★コンソメ ★シチュールウ	23.8 g	牛乳（乳） コンソメ（小麦、乳） シチュールウ（小麦、乳）
	まめまめサラダ	だいず	あぶら さとう	キャベツ えだまめ とうもろこし あかパプリカ オレンジ	す こいくちしょうゆ 一の塩（佐賀） こしょう		
4水	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			614 kcal	牛乳（乳）
	鶏の唐揚げ	とりにく	かたくりこ ★こむぎこ あぶら	にんにく しょうが	酒 こいくちしょうゆ	24.8 g	小麦粉（小麦）
	ほうれん草とベーコンのバター炒め	★ベーコン	★バター	ほうれんそう キャベツ あかピーマン とうもろこし	一の塩（佐賀） こしょう うすくちしょうゆ		ベーコン（乳） バター（乳）
	みそ汁	とうふ わかめ みそ		たまねぎ しめじ ねぎ	さば節（だし）		
5木	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			635 kcal	牛乳（乳）
	鶏団子の酢豚風	★ちゅうかつくね	さとう あぶら かたくりこ	ピーマン にんじん たまねぎ れんこん しいたけ しょうが にんにく	す こいくちしょうゆ ケチャップ 鶏豚スープ	22.2 g	中華つくね（小麦）
	厚揚げ入り中華スープ	あつあげ	さつまいも	もやし ほうれんそう	鶏豚スープ うすくちしょうゆ一の塩（佐賀）		
6金	きなこあげパン 牛乳	きなこ ★ぎゅうにゅう	★ミルクパン さとう さとう あぶら		一の塩（佐賀）	654 kcal	ミルクパン（小麦、乳） 牛乳（乳）
	ひじきのツナサラダ	ひじき シーチキン	さとう	キャベツ きゅうり きパプリカ	一の塩（佐賀） こいくちしょうゆ	24.7 g	
	大豆とさつまいものミルクスープ	とりにく だいず ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	オリーブオイル さつまいも	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	★コンソメ 一の塩（佐賀） こしょう		牛乳（乳） 生クリーム（乳） コンソメ（小麦、乳）
	アロエ入りぶどうゼリー	アガー	さとう	ぶどうジュース アロエ			
9月	ミルクパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★ミルクパン			619 kcal	ミルクパン（小麦、乳） 牛乳（乳）
	マカロニグラタン	とりにく ★ぎゅうにゅう ★とろけるチーズ	★マカロニ ★マーガリン ★こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	鶏豚スープ ★ホワイトベース 一の塩（佐賀） こしょう ★コンソメ	23.5 g	マカロニ（小麦） 小麦粉（小麦） 牛乳（乳） ホワイトベース（小麦、乳） コンソメ（小麦、乳） とろけるチーズ（乳）
	りんご			りんご			
	ほうれん草のスープ	★ベーコン		ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん えのき	鶏豚スープ うすくちしょうゆ 一の塩（佐賀） こしょう		ベーコン（乳）
10火	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			618 kcal	牛乳（乳）
	がんもどきの中華煮	ぶたにく がんもどき みそ	ごまあぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん れんこん ししいたけ はくさい チンゲンサイ ねぎ	鶏豚スープ こいくちしょうゆ 酒 トウバンジャン	19.3 g	
	切干大根のナムル		さとう	きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ ★ナムルドレッシング		ナムルドレッシング（小麦）
11水	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			636 kcal	牛乳（乳）
	佐賀産のあじフライ	★さがさんあじフライ	あぶら			24.7 g	佐賀産あじフライ（小麦）
	おからサラダ		エッグケアマヨネーズ	きゅうり キャベツ ほうれんそう りんご	おから ★和風ドレッシング りんご酢		和風ドレッシング（小麦）
	まごわやさしい汁	だいず わかめ てんぷら みそ	ごま さといも	はくさい ねぎ しめじ	さば節（だし）		
12木	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			666 kcal	牛乳（乳）
	家常豆腐	ぶたにく あつあげ みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ あかピーマン れんこん しいたけ には	酒 こいくちしょうゆ 鶏豚スープ トウバンジャン	24.0 g	
	しらたきの中華サラダ	★ロースハム	しらたき さとう ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ す 一の塩（佐賀）		ロースハム（乳）
13金	コッペパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★コッペパン			632 kcal	コッペパン（小麦、乳） 牛乳（乳）
	ミートスパゲティ	ぶたにく レバー だいず	★スパゲティ オリーブオイル	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ にんにく トマト	ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ★デミグラスソース ウスターソース ★コンソメ 一の塩（佐賀） こしょう	25.0 g	スパゲティ（小麦） デミグラスソース（小麦） コンソメ（小麦、乳）
	揚げじゃがサラダ		じゃがいも あぶら ごま エッグケアマヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり 赤パプリカ とうもろこし	りんご酢 こいくちしょうゆ		
16月	ミルクパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★ミルクパン			589 kcal	ミルクパン（小麦、乳） 牛乳（乳）
	さが大豆ともち麦のトマト煮	とりにく だいず	あぶら もちむぎ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー トマト	一の塩（佐賀） こしょう ケチャップ ウスターソース 赤ワイン ★コンソメ	26.8 g	コンソメ（小麦、乳）
	りっちゃんの元気サラダ	かつおぶし しおこんぶ ★ロースハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし トマト	す こいくちしょうゆ 一の塩（佐賀） こしょう		ロースハム（乳）

りっちゃんのげんきサラダ



16日(月)

1年生の国語の教科書にでてくる『サラダでげんき』

りっちゃん は びょうきのおかあさんを げんきにしようと
おいしくて げんきになるサラダを つくってあげることにしました。
りっちゃん は きゅうり キャベツ トマトをきって おさらのにせました。
そこへ つぎつぎと どうぶつたちが あらわれて...

?

クイズ① だれかな？

かつおぶしを入れるといいですよ。
木のぼりだって じょうずに なりますよ。

クイズ② 犬がおしえてくれたものは？

ハムサラダが いちばんさ。
これをたべると ほっぺが たちまち
もいろうに ひかりだす。



クイズ③ すずめがおしえてくれたものは？

？ を入れなきゃ、
うたもじょうずに ならない。



クイズ④ だれかな？

おさとうを ちょっとひり。
はたらきものさ。

?

?

クイズ⑤ だれかな？

サラダには にんじん。
かけっこは いつも いっとうしょう。

クイズ⑥ 白くまがおしえてくれたものは？

うみの ？ 入れろ、
かぜひかぬ、



令和2年度 11月給食献立

【最長子配布】

小城市立三日月小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料等	たんぱく質	アレルギー物質7品目を 含む食品表示
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	穀物・いも類・種実類・油脂類	野菜・きのこ・果物			
17 火	大豆入りひじきごはん 牛乳	とりにく ひじき だいず あぶらあげ	ごはん こんにゃく あぶら さとう	にんじん	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 みりん 一の塩（佐賀）	606 kcal	牛乳（乳）
	ポニョのハムラーメン	★ロースハム ★ゆでたまご	★ラーメン ごまあぶら	キャベツ もやし たまねぎ こまつな ねぎ	さば節（だし） 鶏豚湯 酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 一の塩（佐賀）	23.7 g	ロースハム（乳） ゆで卵（卵） ラーメン（小麦）
	あげギョーザ	★ぎょうざ	あぶら				餃子（小麦）
18 水	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			621 kcal	牛乳（乳）
	さばのみそ煮（骨あり）	さば みそ	さとう	しょうが	こいくちしょうゆ 酒 みりん	25.2 g	
	ほうれん草のごま和え	ひじき	ねりごま ごま さとう	ほうれんそう えのき にんじん	酒 こいくちしょうゆ		
	具だくさん汁	とりにく	さといも	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	さば節（だし） 一の塩（佐賀） 酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		
19 木	【小城市ふるさと食の日】 ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			686 kcal	牛乳（乳）
	佐賀牛のいも煮	さがぎゅう	あぶら こんにゃく さとう	ごぼう たまねぎ しいたけ ねぎ	さば節（だし） みりん 酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	27.7 g	
	蓮根と大根の梅肉あえ			れんこん だいこん キャベツ みさとのうめぼし	うすくちしょうゆ みりん		
	ちくわのもじみあげ	ちくわ	★こむぎこ かたくりこ あぶら	にんじん	一の塩（佐賀）		小麦粉（小麦）
20 金	ピザトースト 牛乳	★ベーコン ★とろけるチーズ ★ぎゅうにゅう	★しょくパン あぶら	たまねぎ ビーマン マッシュルーム とうもろこし トマト にんにく パصل	一の塩（佐賀） こしょう ケチャップ	637 kcal	食パン（小麦、乳） ベーコン（乳） とろけるチーズ（乳） 牛乳（乳）
	しろくまのやさいスープ	ぶたにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ かぼちゃ にんじん ブロッコリー	鶏豚スープ ★コンソメ 一の塩（佐賀） こしょう	22.4 g	コンソメ（小麦、乳）
	フルーツ杏仁	★あんにとんぷ		みかん もも パイン りんご			杏仁豆腐（乳）
24 火	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			711 kcal	牛乳（乳）
	小城の秋野菜カレー	とりにく ★ぎゅうにゅう	さといも さつまいも あぶら さとう	れんこん たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく	鶏豚スープ 赤ワイン ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ ★カレールウ	23.8 g	カレールウ（小麦、乳） 牛乳（乳）
	カミカミサラダ	さきいか	ごま さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん とうもろこし	うすくちしょうゆ す		
	小城レモンのゼリー	かんてん	さとう はちみつ	おぎレモン			
25 水	バリバリ皿うどん 牛乳	ぶたにく かまぼこ ★ぎゅうにゅう	★あげチャーメン ごまあぶら かたくりこ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きくらげ	鶏豚スープ 中華味 酒 うすくちしょうゆ 一の塩（佐賀） こしょう	583 kcal	揚げチャーメン（小麦） 牛乳（乳）
	切干大根サラダ	ひじき シーチキン	さとう エッグケアマヨネーズ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり れんこん	こいくちしょうゆ 一の塩（佐賀）	20.3 g	
	大学いも		さつまいも さとう ごま		こいくちしょうゆ す		
26 木	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			701 kcal	牛乳（乳）
	チーズハンバーグ	★プロセスチーズ ギゅうにく ぶたにく レバー ひじき ★ぎゅうにゅう ★とろけるチーズ	★パンこ	たまねぎ ビーマン しいたけ	一の塩（佐賀） こしょう ケチャップ	28.0 g	プロセスチーズ（乳） 牛乳（乳） とろけるチーズ（乳） パン粉（小麦）
	ブロッコリーのマヨ和え	かつおぶし	エッグケアマヨネーズ ごま	ブロッコリー とうもろこし	こいくちしょうゆ		
	ジュリアンスープ			だいこん にんじん はくさい さやえんどう	鶏豚スープ ★コンソメ うすくちしょうゆ みりん 一の塩（佐賀） こしょう		コンソメ（小麦、乳）
27 金	食パン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★しょくパン			657 kcal	食パン（小麦、乳） 牛乳（乳）
	佐賀ブリのカツ	ぶり	★こむぎこ ★パンこ あぶら	しょうが にんにく	こいくちしょうゆ 酒 みりん	28.1 g	小麦粉（小麦） パン粉（小麦）
	ぽってりポテトサラダ	★ロースハム	じゃがいも エッグケアマヨネーズ	きゅうり にんじん とうもろこし	一の塩（佐賀） こしょう		ロースハム（乳）
	オニオンスープ		さといも	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	鶏豚スープ うすくちしょうゆ 一の塩（佐賀） こしょう		

秋の図書館まつり

11月16日(月)～11月27日(金)

毎回好評の絵本コラボ給食です。
給食を食べて絵本を読んでも、絵本を読んでもから給食を食べても。それぞれの楽しみ方で楽しんでください♪

11/17
(火)



こんだて
『ポニョのハムラーメン』

11/20
(金)



こんだて
『崖の上のポニョ』

11/25
(水)



こんだて
『だいがくいも』

11/27
(金)



こんだて
『ぼってりポテトサラダ』

11/18
(水)



こんだて
『さばのみそに』

11/24
(火)



こんだて
『おぎレモンのゼリー』

11/26
(木)



こんだて
『チーズハンバーグ』

11月24日は
和食の日

平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

1 多種多様な食材とその持ち味の尊重

2 健康的な食生活を支える栄養バランス

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

4 正月などの年中行事との密接な関わり

©少年写真新聞社2020

19日は、「小城市ふるさと食の日」献立です。
『食べて応援！佐賀牛学校給食提供事業』を利用して、佐賀牛を給食で提供します。今回は佐賀牛を使って「いも煮」を作ります。
毎月19日は食育の日です。
家庭でも給食の話など会話をしながら食卓を囲んで下さい。