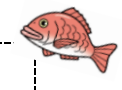
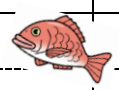
さが食育キャラクターたべんばくん

２０２１年３月 牛津小学校こんだてよてい表

早寝早起き朝ごはん
みそ汁食べて元気に登校!!

日付	献立名	黄 のグループ おもに熱や力のもとになる食べもの 炭水化物	黄 脂肪	赤 のグループ おもに体をつくるもとになる食べもの タンパク質	赤 無機質	緑 のグループ おもに体の調子を整える食べもの ビタミン 色の濃い野菜	緑 その他の野菜・果物	調味料 その他	熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1 月	ハヤシライス ぎゅうにゅう	むぎごはん こむぎこ	サラダゆ バター	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム しめじ グリンピース にんにく	ハヤシルー (*小麦*乳) ソース しお こしょう あかワイン	670 20．6 18．4 1．8
	ヨーグルト (ソフール)				ヨーグルト				
2 火	ちらしずし きざみのり	ごはん さとう		きんしたまご (*卵)	きざみのり ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん かんぴょう ほししいたけ グリンピース	かつおぶし しょうゆ みりん しお りんごす さけ	650
	まだいのしおやき			まだい	佐賀県 食育 推進 優良校 受賞 副賞			さけ しお	30．2
	ごまあえ ぎゅうにゅう		すりごま ねりごま			ほうれんそう	キャベツ もやし	しょうゆ みりん	18．9
	かしわじる	ひな祭りメニュー		とりにく とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのき	しょうゆ さけ しお だしこんぶ	2．2
3 水	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン			ぎゅうにゅう				600
	ポテトグラタン	マカロニ (*小麦) じゃがいも こむぎこ	バター (*乳)サラダゆ	ささみ チーズ (*乳) とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	しお こしょう しろワイン	26．5
	キャベツとトマトのコンソメスープ			とりにく		トマト にんじん	キャベツ たまねぎ えのき	がらスープ (チキン) しょうゆ しろワイン しお こしょう	19．7 2．1
4 木	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう	食べて応援！佐賀ん魚 学校給食 提供事業			650
	まだいのフライ	てんぷらこ パンこ	サラダゆ	まだい			にんにく	さけ しお こしょう	25．7
	キャベツとだいこんのサラダ			しろいんげんペースト			キャベツ だいこん きゅうり	ノンオイルドレッシング (香味和風)(*小麦)	20．2
	たまねぎとじゃがいものスープ	じゃがいも	オリーブゆ			にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	がらスープ (チキン) しょうゆ さけ しお こしょう	1．4
5 金	ミルクパン りんごジャム ぎゅうにゅう	ミルクパン りんごジャム			ぎゅうにゅう				560
	ポトフ (佐賀産もち麦入り)	じゃがいも もちむぎ		とりささみ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん しめじ	コンソメ しろワイン しお こしょう しょうゆ	25．7 20．2
	ツナとわかめのサラダ			シーチキン	わかめ	こまつな	キャベツ レモン	りんごす しょうゆ しろワイン さとう こしょう	1．4
8 月	ごはん Rice ぎゅうにゅう Milk	ごはん			ぎゅうにゅう	５年１組リクエストメニュー (英語の時間)			610
	デミハンバーグ Hamburger Steak	パンこ	サラダゆ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ とうふ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん さやいんげん	たまねぎ	しお こしょう ナツメグ デミグラスソース あかワイン	21．1
	コーンサラダ Corn Salad			かむかむの日		ほうれんそう	コーン キャベツ きゅうり	イタリアンドレッシング	17．3
	コンソメスープ Consomme Soup	じゃがいも	よくかんでたべると、みかくが、はったつするよ。			にんじん パセリ	たまねぎ だいこん	コンソメ (*小麦) しお こしょう しょうゆ	1．4
9 火	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう	６年１ 池田真妃さんのメニュー (家庭科の時間)			590
	ブロッコリーとぶたのしょうがいため	さとう かたくりこ		ぶたにく		ブロッコリー	しめじ しょうが	さけ しお こしょう しょうゆ みりん	23．7
	もやしとワカメのしおナムル		ごま ごまあぶら		わかめ	にんじん	もやし きゅうり	とりがらスープのもと しお さけ	17．2
	たまねぎとあぶらあげのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		こねぎ	たまねぎ だいこん	だしこんぶ かつおぶし	2．0
10 水	ココアあげパン ぎゅうにゅう	コッペパン きびざとう	サラダゆ ココア		スキムミルク ぎゅうにゅう			しお	570
	だいずとじゃがいものサラダ	じゃがいも	誕生日給食	だいず	HAPPY BIRTHDAY		キャベツ	ノンオイルドレッシング (香味和風)(*小麦)	20．7
	レタスとトマトのスープ	かたくりこ		たまご		トマト	レタス たまねぎ	しょうゆ しろワイン しお こしょう ガラスープ (チキン)	23．6 2．1
11 木	ごはん Rice ぎゅうにゅう Milk	ごはん			ぎゅうにゅう	５年２組リクエストメニュー (英語の時間)			620
	ぶりのてりやき Grilled Fish	こむぎこ	サラダゆ	ぶり Yellow Tail	佐賀県 食育 推進 優良校 受賞 副賞			しょうゆ しお こしょう さけ みりん	26．9
	しらたきときゅうりのうめサラダ Plum Salad	じゃがいも こんにゃく さとう	サラダゆ ごまあぶら ごま			にんじん	ごぼう	みりん しょうゆ いちみ	19．3
	とうふのあかだしみそしる Miso Soup			とうふ あぶらあげ みそ		ほうれんそう	たまねぎ	だしこんぶ いりこ	2．0
12 金	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン			ぎゅうにゅう				610
	しろみざかなのフライ	てんぷらこ パンこ	サラダゆ	しろみざかな			にんにく	さけ しお こしょう	29．7
	むしやさい					ブロッコリー にんじん	キャベツ カリフラワー	さが産トマトドレッシング(*小麦)	20．4
	ワンタンスープ	ワンタン (*小麦)		ぶたにく		みずな	はくさい もやし たまねぎ	がらスープ (ポーク&チキン) しょうゆ さけ しお こしょう	2．0
15 月	パエリア ぎゅうにゅう	ごはん	オリーブゆ	とりにく スルメイカ	ぎゅうにゅう	あかピーマン トマト みずにパセリ	たまねぎ にんにく	コンソメ (*小麦) しお こしょう ターメリック	560
	はくさいとじゃがいものスープ	じゃがいも		ぶたにく	わかめ	ねぎ にんじん	はくさい	がらスープ (ポーク&チキン) しょうゆ さけ しお こしょう	23．9 11．9
	ヤクルトげんきヨーグルト	食べて応援！佐賀ん魚 学校給食 提供事業			ヤクルトげんきヨーグルト				1．7
16 火	ひじきごはん ぎゅうにゅう	ごはん こんにゃく さんおん	サラダゆ	スライスてんぷら (アレルゲンフリー)	ひじき ぎゅうにゅう	さやいんげん	ごぼう	しょうゆ みりん だし	700
	きんぴらハンバーグ	パンこ さとう	ごま ごまあぶら	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう	しょうゆ さけ しお	25．8
	さつまいもとやさいのすいとんじる	さつまいも こむぎこ		ぶたにく あぶらあげ	６年２組 梶原裕人さんのメニュー (家庭科の時間)			しょうゆ さけ かつおぶし だしこんぶ	21．8
						にんじん ねぎ	はくさい		2．0
17 水	こがたミルクパン ぎゅうにゅう	こがたミルクパン			ぎゅうにゅう				540
	ちゃんぽん	ちゃんぽんめん	サラダゆ	ぶたにく スライスてんぷら (アレルゲンフリー) しろいんげんペースト	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ	ちゃんぽんスープ (*小麦) さけ しお こしょう	24．1 15．2
	かぼちゃとじゃがいものサラダ	じゃがいも	ごま	ゆでだいず		かぼちゃ	キャベツ きゅうり	クリーミーごまドレッシング (*小麦)	2．2
18 木	カレーライス ぎゅうにゅう	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	サラダゆ バター	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく しょうが りんご バナナ	チャツネ カレールー (*小麦*乳) カレーこ ケチャップ ソース さけ	660 18．0 16．1
	フルーツポンチ	やさいいりファイバーゼリー					みかんかん ももかん パインかん アロエシラップづけ		1．7

★ マスクとハンカチは、まいにち、せいけつなものをもってきましょう。
★ しょくじのまえには、せっけんでてあらいをし、ハンカチでふきましょう。

☆ 食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
☆ ＊印は、その食品に含まれるアレルギー物質７品目（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生）で
☆ パンは「小麦」「乳」を、パン粉・うどん・しょうゆは「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。

今月の平均

「おぎまんが」より

中学年 基準値	
熱量 650kcal	610
たんぱく質 13～20%	24.4(16%)
脂質 20～30%	18.2(27%)
塩分 2．0g未満	1．9