

【最長子配布】

# 令和3年度 1月給食献立

☆給食目標 感謝して食べよう

小城市立三日月小学校

\*食品の後の( )内はアレルギー特定原材料7品目及び本校のアレルゲン表示です。コンタミについては記載していません。

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質	
12 水	ごはん	○		ごはん			648 kcal	
	ぶりの竜田焼き		★ぶり	でんぷん, 三温糖, ごま油	にんにく, しょうが	しょうゆ, 酒, 黒こしょう	26.1 g	
	紅白なます		★かつお節	上白糖	だいこん, にんじん	酢, 塩		
	雑煮		鶏肉, ★かまぼこ	冷凍白玉餅	はくさい, しゅんぎく, にんじん, 干し椎茸	しょうゆ, しょうゆ, 塩, 酒, みりん, ★削り節(鯖・鰹)		
13 木	<b>九州の味巡り・大分</b>	○		ごはん			662 kcal	
	ごはん							
	とり天		若鶏肉, 豆乳, ★あおのり	★薄力粉, 白絞油			塩, こしょう	24.3 g
	ごま和え			すりごま, 上白糖	キャベツ, もやし, にんじん	しょうゆ		26.1
	のっぺ汁	生揚げ, ふえる昆布	さといも, でん粉	にんじん, だいこん, こんにゃく, 葉ねぎ, しめじ	塩, しょうゆ, 酒, みりん, ★削り節(鯖・鰹)			
14 金	ミニミルクパン	○		★ミルクパン(小麦・乳)			609 kcal	
	ソース焼きそば		豚肉, ★スライス竹輪(小麦)	★チャンポン麺(小麦), ごま油	にんじん, キャベツ, たまねぎ, もやし, ねぎ	ウスターソース, ★お好みソース(貝) しょうゆ, 塩, 酒	23.1 g	
	ツナとごぼうのサラダ		★ツナ(まぐろ)	すりごま, エッグゲア	切りごぼう, にんじん, コーン	しょうゆ, みりん		
17 月	食パン	○		★食パン(小麦・乳)			622 kcal	
	白身魚のグラタン		★白身魚角切り, ★牛乳, ★シュレットドチーズ(乳)	★ホワイトベース(小麦・乳), ★バター(乳)	ソテーオニオンスライス, にんじん, ブロッコリー, マッシュルーム	白ワイン, 塩, こしょう, アルミカップ	27.9 g	
	ABCスープ		鶏肉, 大豆	★アルファベットマカロニ(小麦), じゃがいも, 油	たまねぎ, にんじん, セロリー, パセリ, にんにく	白ワイン, 塩, こしょう, ローレル, 鶏がらスープ		
	みかんゼリー			さがみかんゼリー				
18 火	ごはん	○		ごはん			686 kcal	
	キーマカレー		牛ひき肉	じゃがいも, ★カレー粉(小麦・乳・大豆・豚・鶏・パナリッパ), オリーブオイル	にんじん, たまねぎ, パプリカ, にんにく, りんごピューレ, トマト缶詰	ゴールデンチャツネ, トマトケチャップ, 赤ワイン, ローレル	22.1 g	
	コーンサラダ			★コーンドレッシング	コーン, キャベツ, きゅうり			
	チーズ		★ベビーチーズ(乳)					
19 水	高菜ごはん	○	ゆで大豆	ごはん, いりごま, 三温糖, ごま油	刻み高菜漬け	酒, しょうゆ	558 kcal	
	肉うどん		油揚げ, 牛肉	★うどん(小麦), 三温糖	たまねぎ, にんじん, ねぎ	しょうゆ, 酒, ★削り節(鯖・鰹)	23.1 g	
	れんこんと海藻のサラダ		★オーシャンキング(魚), 海そうミックス	★ナムルドレッシング(小麦・ごま)	れんこん, きゅうり, にんじん			
20 木	<b>6年生が考えた献立</b>	○		ごはん			620 kcal	
	ごはん							
	ぶりの照り焼き		★ぶりの照り焼き(小麦)					27.4 g
	そぼろ大根		鶏ひき肉	三温糖, 油	だいこん, にんじん, こんにゃく, 白ねぎ	しょうゆ, しょうゆ, 酒		
	鶏肉とブロッコリーの具だくさんみそ汁	鶏肉, 合わせみそ		ブロッコリー, キャベツ, たまねぎ, にんじん, しめじ	★削り節(鯖・鰹)			

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質	
21 金	<b>6年生が考えた献立</b> ミルクパン	○		★ミルクパン(小麦・乳)			674 kcal	
	チキンソテー		とり肉	はちみつ, オリーブオイル, ★バター(乳)	レモン	しょうゆ, 酒, 塩	27.0 g	
	ミネストローネ		★ウィンナー(乳卵無し)	★マカロニ(小麦), ジャがいも, オリーブオイル	たまねぎ, にんじん, にんにく, トマト缶詰	白ワイン, 塩, こしょう, ローレル, 鶏がらスープ		
	ブロッコリーとじゃが芋のサラダ			じゃがいも, エッグケア	ブロッコリー	酢, 塩, こしょう		
24 月	<b>学校給食記念日</b> 抹茶きなこ揚げパン	○	きな粉(大豆)	★コッペパン(小麦・乳), 上白糖, 白絞油		抹茶, R[15]C	642 kcal	
	さっぱりレモンサラダ			油, 上白糖	キャベツ, きゅうり, コーン, レモン	酢, 塩, こしょう	22.2 g	
	ミートボール入り野菜スープ		★彩り野菜のミートボール(小麦・魚)	さつまいも	たまねぎ, れんこん, にんじん, ブロッコリー, にんにく	鶏がらスープ, 塩, こしょう, 酒, しょうゆ		
25 火	<b>6年生が考えた献立</b> 豆と豚バラ肉の炊き込みごはん	○	豚肉, 油揚げ, ふえる昆布	ごはん, いりごま, 三温糖, 油	にんじん, ささがきごぼう, むき枝豆, 干し椎茸	しょうゆ, 酒, みりん	579 kcal	
	和風ミネストローネ		★ベーコン(乳)	じゃがいも, もち麦, 油	れんこん, にんじん, たまねぎ, ブロッコリー	塩, しょうゆ, みりん, ★削り節(鯖・鰹)	21.2 g	
	大根の炒め煮		★スライス竹輪(小麦), ゆで大豆	三温糖, 油, でん粉	だいこん, にんじん, 白ねぎ	しょうゆ, しょうゆ, 酒		
26 水	<b>6年生が考えた献立</b> ごはん	○		ごはん			643 kcal	
	豆腐ハンバーグ		鶏ひき肉, 木綿豆腐, 干ひじき, ★牛乳	★パン粉(小麦)	ソテーオニオンスライス, 生しいたけ	塩, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース, みりん	22.4 g	
	ポトフ		★ウィンナー	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, セロリー, にんにく	しょうゆ, 塩, こしょう, 鶏がらスープ		
	小松菜とコーンのごまマヨサラダ			エッグケア, すりごま	こまつな, きゅうり, コーン	しょうゆ		
27 木	<b>ふるさと食の日 小城市統一献立</b> ごはん	○		ごはん			699 kcal	
	さばの小城ゆずおろしだれ		★まさば	★薄力粉, 白絞油, でん粉	ゆず, 女山だいこん, しょうが	塩, 酒, しょうゆ, みりん	26.0 g	
	冬野菜のごま和え			すりごま, 三温糖	はくさい, ほうれんそう, もやし, にんじん	しょうゆ		
	小城の根菜たっぷりだご汁		油揚げ	★中力粉(小麦), だんご粉, さつまいも	女山だいこん, にんじん, ささがきごぼう, 葉ねぎ	塩, しょうゆ, しょうゆ, みりん, ★削り節(鯖・鰹)		
28 金	ミニミルクパン	○		★ミルクパン(小麦・乳)			568 kcal	
	五目中華麺		豚肉, ★かまぼこ(乳卵無し)	★チャンポン麺(小麦), ごま油	もやし, チンゲンツァイ, たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, きくらげ	鶏がらスープ, しょうゆ, 塩, 酒	25.2 g	
	チーズサラダ		★チーズ(乳)	油, 上白糖	キャベツ, ブロッコリー	穀物酢, 塩, こしょう		
	黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ					
31 月	食パン	○		★食パン(小麦・乳)			649 kcal	
	マカロニグラタン		鶏肉, ★牛乳, ★シュレッドチーズ(乳)	★マカロニ(小麦), ★ホワイトベース(小麦・乳), ★バター(乳)	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ	白ワイン, 塩, こしょう, アルミカップ	25.7 g	
	ひよこ豆のスープ		スクールミートボール, ガルバンゾー		たまねぎ, にんじん, キャベツ, にんにく	鶏がらスープ, しょうゆ, 塩, こしょう, みりん		
	はちみつマーガリン			★はちみつ&マーガリン(乳)				