

令和4年度 3月 給食献立表

小城市学校給食センター

★毎月19日は「食育の日」★

日(曜)	献立名	献立材料名 太字:小城の食材						栄養価	学校行事	
		(赤)主に体を作るものとなる		(緑)主に体の調子を整えるものとなる		(黄)主にエネルギーのものとなる				
		1群 卵・肉・魚・大豆	2群 牛乳・海藻・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも類	6群 油脂類			調味料等
1 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん	602	アレルギー特定原材料7品目を含 む食品表示(えび かに 小麦 そば 卵 落花生)	
	あじのねぎみそかけ	あじ むぎみそ		こねぎ	にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	さけ ケチャップ		
	ひじきの煮物	さつまあげ あぶらあげ だいず	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん かつおだし		
	五目汁	とりにく かまぼこ		にんじん ほうれんそう	もやし こんにやく	でんぶん じゃがいも		さけ しお しょうゆ みりん にほしだし		
2 木	☆☆晴田小 5年2組 井崎 花音さんのリクエスト☆☆									小型黒糖パン(小麦 乳) 牛乳(乳) 揚げチャーメン(小麦) 2日、9日、16日のケーキは原材料に小麦、卵、 乳が含まれていないものを使用します。
	小型黒糖パン 牛乳		ぎゅうにゅう				ことうパン			
	パリパリ皿うどん	ぶたにく さつまあげ		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが	あげ チャーメン でんぶん	ごまあぶら あぶら	とりがらだし さけ しお こしょう ちゅうかあじ オイスターソース ソース しょうゆ		
	ポテトサラダ	ツナ		あかピーマン	たまねぎ きゅうり レモン	じゃがいも	マヨネーズ	しお こしょう		
3 金	☆☆ひなまつり献立☆☆									牛乳(乳) 錦糸卵(卵) 麩(小麦)
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん			
	ちらし寿司の具	とりにく あぶらあげ かまぼこ きんしたまご		にんじん きぬさや	れんこん しいたけ	さとう	あぶら	さけ みりん す しょうゆ しお		
	菜の花和え	かつおぶし		にんじん なのはな	キャベツ もやし	さとう		しょうゆ からし		
6 月	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				おむぎごはん			牛乳(乳) カレールウ(小麦 乳) ごまドレッシング(小麦)
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく りんご	じゃがいも	あぶら	こしょう ワイン しお ソース カレールウ ケチャップ		
	れんこん入りサラダ			あかピーマン	れんこん きゅうり キャベツ えだまめ		ごまあぶら	ごまドレッシング しょうゆ		
	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう				コッペパン			
7 火	チョコクリーム						チョコクリーム			中3 なし 牛乳(乳) コッペパン(小麦 乳) チョコクリーム(小麦) メンチカツ(小麦) ベーコン(乳) バター(乳)
	メンチカツ	メンチカツ					あぶら			
	ほうれん草と コーンのソテー	ベーコン		ほうれんそう	もやし コーン		バター	しお こしょう しょうゆ		
	春キャベツのスープ	ぶたにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ		オリーブあぶ ら	とりがらだし ワイン しお こしょう しょうゆ とりだし		
8 水	☆☆桜岡小 6年月組 田代 穂花さんのリクエスト☆☆									中3 なし 牛乳(乳) 青じそドレッシング(小麦)
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん			
	肉じゃが	あつあげ ぶたにく		にんじん きぬさや	しょうが たまねぎ こんにやく しいたけ	じゃがいも さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ かつおこんぶだし		
	鮭の塩焼き	さけ						しお		
9 木	海藻サラダ		かいそう ミックス わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま	あおじそドレッシング		
	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				ロールパン			
	ミートスパゲティ	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう	オリーブ あぶら	ワイン ケチャップ ソース しお こしょう ナツメグ		
	おからサラダ	ローズハム おから			きゅうり キャベツ きピーマン たまねぎ		マヨネーズ	くるこしょう		
10 金	お祝いケーキ(中3年のみ)						おいおいケーキ (いちご)			
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん			
	煮魚	さば			しょうが	さとう		さけ みりん しょうゆ		
	ごぼうと茎わかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにやく えだまめ	さとう	ごま ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん		
さつま汁	とりにく みそ あぶらあげ		にんじん おぎ	だいこん たまねぎ	さつまいも	あぶら	さけ にほしだし			

※学校行事は変更になる可能性があります。
 ※アレルギー表示について
 アレルギー特定原材料7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)を表示しています。
 調味料のしょうゆ・酢の原料に小麦が使用されていますが、表示していません。
 コンタミネーション等についても表示していません。

3月

小城市産

地場産物の紹介 ・ごはん(夢しずく) ・きゅうり ・葉ねぎ ・キャベツ
 ・にんじん ・たまねぎ(15日～)

小城市産の食材を太字で紹介しています。

日(曜)	献立名	献立材料名 太字:小城の食材						栄養価	給食に関する行事 アレルギー特定原材料7品目を 含む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生)		
		(糖)主に体を作るものとなる		(糖)主に体の調子を整えるものとなる		(糖)主にエネルギーのものとなる					
		1群 卵・肉・魚・大豆	2群 牛乳・海藻・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜 きのこ 果物	5群 穀類・いも類	6群 油脂類			調味料等	
13月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		610 763	中3 なし 牛乳(乳) うずらの卵(卵) シューマイ(小麦)	
	八宝菜	ぶたにく さつまあげ うずらのたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが	キャベツ しいたけ	でんぶん	あぶら ごまあぶら			ポーク&チキンスープ さけ しょうゆ ちゅうかあじ しお こしょう
	シューマイ	シューマイ									
	三色和え	かまぼこ		こまつな	もやし ぎゅうり		さとう	ごまあぶら			しょうゆ
☆☆岩松小 6年松組 佐藤 もも さんのリクエスト☆☆											
14火	ミルクパン 牛乳		ぎゅうにゅう				ミルクパン		650 885	中3 なし ミルクパン(小麦 乳) 牛乳(乳) ハンバーグ(小麦 乳) 和風ドレッシング(小麦) ホワイトルウ(小麦 乳) 牛乳(乳) 生クリーム(乳) コンソメ(小麦 乳)	
	ハンバーグ	ハンバーグ			たまねぎ しょうが		さとう でんぶん	あぶら			しょうゆ みりん
	たまねぎソースかけ										
	りっちゃんの元気サラダ	かつおぶし	ごんぶ	ほうれんそう にんじん	キャベツ きピーマン						わふうドレッシング
パンフキンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう う なまクリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ			オリーブあぶ ら	ホワイトルウ ポーク&チキンスープ ワイン コンソメ しお こしょう			
ももゼリー(幼稚園のみ)							ももゼリー				
15水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		657 793	幼稚園、中3 なし 牛乳(乳) いわしのしょうが煮(小麦)	
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが に									
	もやし炒め	さつまあげ		こまつな	もやし たまねぎ			あぶら ごまあぶら			しお こしょう しょうゆ
	豚汁	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ぎょう こんにやく		さといも				さけ にぼしだし
16木	食パン 牛乳		ぎゅうにゅう				しょくぱん		594 788	幼稚園、中3 なし 食パン(小麦 乳)牛乳(乳) ベーコン(乳)バター(乳)	
	焼肉サンドの具	ぶたにく あかみそ			たまねぎ しょうが にんにく		さとう	あぶら			ワイン しょうゆ みりん
	イタリアンサラダ			あかピーマン	キャベツ ぎゅうり きピーマン	じゃがいも					イタリアンドレッシング こしょう
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ		バター				しお こしょう ポーク&チキンスープ
お祝いケーキ(小6年のみ)							おいわいケーキ (いちご)				
17金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		— 858	幼稚園、小学校、中3 なし 牛乳(乳) たまご(卵)	
	チキンライス	とりにく		にんじん グリーンピース	たまねぎ エリンギ		さとう	あぶら			ケチャップ ソース ワイン しお こしょう
	ポテトとタラのマヨ焼き	タラ					フライドポテト	マヨネーズ			さけ しお
	たまごスープ	ぶたにく たまご		ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しいたけ		でんぶん	あぶら			とりがらだし ワイン しお こしょう しょうゆ
20月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		705 850	幼稚園、小6、中3 なし 牛乳(乳)	
	鶏のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく		こめこ でんぶん	あぶら			しお こしょう さけ
	磯香和え		のり	ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん もやし		さとう				しょうゆ
	厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ						にぼしだし
21火	春分の日										
22水	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				むぎごはん		673 798	幼稚園、小6、中3 なし 牛乳(乳) ハヤシルウ(小麦 乳) ローズハム(乳)	
	ハヤシルウ	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	じゃがいも		あぶら			ハヤシルウ ケチャップ ワイン ソース こしょう
	さっぱりレモンハムサラダ	ローズハム		ほうれんそう にんじん	キャベツ ぎゅうり レモン		さとう	オリーブあぶ ら			しょうゆ す くるこしょう
	ももゼリー(桜岡小、三里小のみ)							ももゼリー			
23木	ピザトースト	ウインナー	チーズ	ピーマン	たまねぎ		しょくぱん		ピザソース	584 703	幼稚園、桜岡小、三里小、 晴田小6年、岩松小6年、 中3 なし食パン(小麦 乳) ウインナー(乳) チーズ(乳) 牛乳(乳) ベーコン(乳) 牛乳(乳) 生クリーム(乳) ホワイトルウ(小麦 乳)
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	カレーソテー	ぶたにく			キャベツ もやし きピーマン			あぶら	カレーこ しお こしょう しょうゆ		
	オニオンチャウダー	ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん グリーンピース	たまねぎ	じゃがいも		あぶら	ホワイトルウ とりがらだし しお こしょう		
ももゼリー							ももゼリー				

※学校行事は変更になる可能性があります。
 ※アレルギー表示について
 アレルギー特定原材料7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)を表示しています。
 調味料のしょうゆ・酢の原料に小麦が使用されていますが、表示していません。
 コンタミネーション等についても表示しておりません。

小城産の食材を太字で紹介しています。

3月

地場産物の紹介 ・パン ・牛乳 ・豚肉 ・れんこん
 佐賀県産 ・大豆 ・しょうゆ ・みそ