

令和5年度3月 学校給食こんだて表



小城市芦刈給食センター

日	こんだて名	こんだてのざいりょう							調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		おもにからだをつくるもの(赤)		おもにからだのちよしをととのえるもの(緑)		おもにエネルギーのもとになるもの(黄色)				
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	単色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
1金	ちらしずし のり 牛乳	とり肉 油あげ 卵	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん 干しいたけ	こめ さとう	油 ごま	酢 塩 酒 みりん しょうゆ こんぶ粉	661	
	とりのからあげ	とり肉		桃の節句の行事食		小麦粉 かたくり粉	油	塩 こしょう おろしにんにく 酒 オールスパイス	29.4	
	なの花のすまし汁	かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん なの花	たまねぎ えのきだけ	てまりふ		かつお節 こんぶ しょうゆ 塩 酒	760	
4月	カツカレー 牛乳	ロースとんかつ	牛乳			こめ 麦	油		796	
		ぶたひき肉		にんじん グリンピース トマト	たまねぎ	じゃがいも カレールウ	油	おろしにんにく おろし生姜 カレー粉 赤ワイン ウスターソース	22.2	
	ごぼうサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	ごぼう きゅうり コーン	さとう	ごま マヨネーズ	みりん 酒 しょうゆ	933	
5火	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			658	
	さけのピカタ	さけ切り身 卵	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	小麦粉		塩 こしょう カレー粉	33.5	
	ごまみそサラダ	まぐろ油づけ 大豆 みそ		にんじん	きゅうり キャバツ	はちみつ	マヨネーズ ごま	みりん こしょう	793	
6水	はくさいとマカロニのスープ	とり肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい	マカロニ	オリーブ油	おろしにんにく マギーブイオン 塩 こしょう チキンブイオン しょうゆ	40.6	
	ごはん プルコギ 牛乳		牛乳	6年生 給食献立コンテストの作品			こめ		664	
	ナムル	牛肉		にんじん にら	にんにく たまねぎ 干しいたけ	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 しょうゆ コチュジャン	24.8	
7木	わかめと長ねぎの韓国風スープ	ぶた肉 とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ		油 ごま油	しょうゆ 中華スープストック 塩	761	
	ココアあげパン 牛乳		牛乳			ココアパン さとう	油	ミルクココア 塩	28.9	
	とりにくのトマト煮	とり肉	生クリーム	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも さとう	オリーブ油	チキンブイオン ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン マギーブイオン ウスターソース	616	
8金	バンバンジーサラダ	とり肉		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ こしょう おろしにんにく	24.1	
	卒業式 ※ 給食はありません。									
										740
11月	チキンライス 牛乳	とり肉	牛乳	パセリ トマト	たまねぎ コーン マッシュルーム	こめ	オリーブ油	塩 こしょう ケチャップ マギーブイオン ウスターソース しょうゆ おろしにんにく	663	
	じゃがいものチーズ煮	ベーコン	チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも		塩 マギーブイオン こしょう	23.9	
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい きくらげ	ワンタン	ごま油	鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ 中華スープストック	782	
12火	ミルクパン 牛乳		牛乳			こくとうパン			32.0	
	ミートグラタン	ぶたひき肉	チーズ	トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ベンネ 麦	オリーブ油	おろしにんにく 塩 こしょう 赤ワイン マギーブイオン ケチャップ ウスターソース	746	
	ツナとだいこんのサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	だいこん きゅうり			おろしにんにく 塩 こしょう 赤ワイン マギーブイオン ケチャップ ウスターソース	26.3	
13水	クリームスープ	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ グリンピース	たまねぎ コーン	ポタージュベース	オリーブ油	おろしにんにく 塩 こしょう マギーブイオン	905	
	ごはん 牛乳		牛乳			和食の日		ごはん	662	
	さばのみそ煮	さば切り身 みそ			しょうが	さとう		酒 みりん	28.8	
14木	のりずあえ	まぐろ油づけ	のり	ほうれん草 にんじん	キャバツ	さとう	ごま	レモン果汁 しょうゆ 酢	781	
	さわにわん	ぶた肉 油あげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきだけ		ごま油	いりこ しょうゆ 酒 塩	33.7	
	こくとうパン 牛乳		牛乳			こくとうパン			663	
15金	かしわうどん	とり肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ 干し椎茸	うどん麺	油	しょうゆ みりん 酒 昆布粉 鶏がらスープ かつお節 いりこ 塩	28.2	
	さつまいもとアーモンドのサラダ				キャバツ きゅうり	さつまいも	アーモンド マヨネーズ ごま	レモン果汁 塩 こしょう	872	
	ヨーグルト		ヨーグルト						35.9	
18月	麦ごはん 牛乳	ぶた肉 さつまいも	牛乳			こめ 麦			618	
	じゃがいものごまみそ煮	みそ		にんじん えだまめ	たまねぎ 干しいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん こんぶ粉	23.0	
	こうみあえ			にんじん	たくあん 漬け きゅうり キャバツ		ごま	しょうゆ	707	
19火	てづくりふりかけ	かつおぶし	のり			さとう	ごま	しょうゆ みりん	26.4	
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			681	
	魚のタルタルソースやきいそかあえ	赤魚切り身 高野豆腐		パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	塩 こしょう 酒	27.2	
19火	じゃがいものみそ汁	かまぼこ	のり	ほうれん草 にんじん	キャバツ			しょうゆ みりん	782	
	食パン 牛乳	油あげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		いりこ	32.0	
	にこみハンバーグ					ハッピーキャロットの日		食パン	655	
19火	コールスローサラダ	ハンバーグ			たまねぎ	さとう	油	ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース	27.6	
	ビーフンスープ			にんじん	キャバツ きゅうり コーン	さとう	マヨネーズ	酢 塩	756	
		ぶた肉		にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ	ビーフン	ごま油	鶏がらスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープストック	30.7	

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。



<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 	<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた
---	--	--	---	---	--