

日	献立名 <small>こんだて めい</small>	牛乳	赤の仲間 <small>あかのなかま</small> ちやくにくになる 血や肉になる	黄の仲間 <small>きのなかま</small> ねつやちからのもとなる 熱や力の元になる	緑の仲間 <small>みどりのなかま</small> からだのちやしをととのえる 体の調子を整える	調味料 <small>ちようみりよう</small>	エネルギー kcal
20月	ごはん			米			824
	いか天ぷら		いか天ぷら	あぶら			
	春雨スープ	○	とり肉	はるさめ、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きくらげ、コーン	ガラスープ、しお	
	れんこんのカレー炒め			こんにやく、さとう	れんこん、たけのこ、ごまつな	だし、しょうゆ、カレー粉	
	さがみかん				みかん		
21火	栗五目ごはん		油あげ	米、栗、さとう	にんじん、ごぼう	しょうゆ、だし	785
	野菜コロッケ	○		あぶら	野菜コロッケ		
	冬瓜卵スープ		卵	かたくり粉	とうがん、ごまつな、たまねぎ	だし、しょうゆ、しお	
	白菜のゆかり和え				はくさい、もやし、にんじん、きゅうり、ゆかり		
22水	ごはん			米			858
	チーズハンバーグ	○	ハンバーグ、チーズ			ケチャップ	
	さつま芋のポトフ		ウィンナー、ひよこ豆	さつま芋	たまねぎ、れんこん、人参	コンソメ、しお、しょうゆ	
	ツナサラダ		ツナ	コールスロートレッシング	ブロッコリー、カリフラワー、ほうれんそう		
24金	ごはん			米			818
	ヒレカツ		豚ヒレ肉	てんぷら粉、パン粉、あぶら		しお	
	くずしごま豆腐汁	○	とうふ、油あげ、煮干し、みそ	ごま	はくさい、だいこん、人参、たまねぎ、えのきたけ		
	ワカメサラダ		わかめ	和風ドレッシング	しめじ、にんじん、れんこん、きゅうり		
	有明産海苔		のり				
27月	ごはん			米			812
	焼魚		さば			塩こうじ	
	おでん煮	○	うずら卵、ちくわ、天ぷら	こんにやく、里芋	だいこん、にんじん	だし、しょうゆ、おでんの素、みりん	
	春菊ののり和え		のり	さとう	しゅんぎく、もやし、にんじん	しょうゆ	
	給食ムース			給食ムース			
28火	ごはん			米			852
	タンドリーチキン	○	とり肉			しお、カレー粉、ケチャップ	
	白菜コーンスープ		ウィンナー、ひよこ豆、牛乳		はくさい、にんじん、コーン、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン	ンチュールウ、コンソメ	
	春雨とひじき和え		ひじき、卵、かにかま	はるさめ、和風ドレッシング	きゅうり		
29水	ごはん			米			827
	ラビオリ揚げ	○	ラビオリ	あぶら			
	肉団子の酢豚風		ミートボール	あぶら、さとう、かたくり粉	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、きくらげ	す、しょうゆ、ガラスープ	
	切干大根煮		油揚げ、だいず	こんにやく、さとう	きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、だし	
30木	わかめごはん		わかめごはんの素	米			828
	タサイバオズ揚げ	○		てんぷら粉、あぶら	タサイバオズ		
	かぶの味噌汁		油あげ、とうふ、みそ		かぶ、かぶの葉、えのきたけ、人参	だし	
	さつまいものサラダ			さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ	ミックスベジタブル、きゅうり		
1金	ごはん			米			810
	出し巻卵	○	出し巻卵				
	国産牛すき焼き		国産牛肉、豆腐	しらたき、さとう	はくさい、たまねぎ、にんじん	しょうゆ	
	ごぼうごま和え		ハム	ごまドレッシング	ごぼう、にんじん、れんこん		

センターの手作り  
り トンカツ

- ★はし、スプーンは持ってきてください。
- ★材料入荷の都合で、献立、食材の変更やがある場合があります。
- ★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。
- ★米は、佐賀県産「夢しずく」 パンは、佐賀県産麦「はる風ふわり」100%使用です。

## わたしたちの地域の地場産物は

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物と言います。地場産物は、顔が見えるから安心して新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、みなさんの地域の食べ物や自然、歴史を知ることにもつながります。

わたしたちの給食は・・・毎日食べている「米」は佐賀県産「夢しずく」11月中旬から新米です  
「パン」は佐賀県産小麦「はる風ふわり」で作られています。

みんな大好きな「のり」は有明産 「からあげ」や「とり団子」は佐賀県のみつぜ鶏や有明鶏です

また、みかん、キャベツ、玉葱や白菜など野菜の多くは、佐賀県産や国内産です。

その他、豆腐、あつあげ、うすあげ、こんにやく、ちくわ、かまぼこなど

みなさんの住んでる地域や佐賀県内で作られた物を使用しています。

食べ物をつくってくれる人や食べられることに感謝の気持ちをもって、給食をいただきます。

