

令和5年度 1月 学校給食予定献立表

★給食目標 感謝して食べよう

佐賀市立開成小学校

| 日曜 | 献立名 | 献立によせて | 食品名 | | | 調味料 | 栄養価 | |
|--------|---|-------------------------------------|--|---|--|--|-------------------------------|----------------------------|
| | | | おもに体をつくるものとなる (あか) | おもにエネルギーとなる (きいろ) | おもに体の調子を整える (みどり) | | エネルギー | たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
| 9 (火) | 始業式 | | | | | | | |
| 10 (水) | ごはん いわしのしょうがに ころはくなます しらたまそうに | <行事食> お正月料理に ついて知ろう | 牛乳 いわしの生姜煮50 かつお節0.4 鶏肉20 かまぼこ6 かつおだし | ごはん さとう 白玉だんご30 | だいこん40 にんじん6 ゆず2 小松菜10 ほうきい25 しいたけ1 にんじん6 | 塩 醤油 酢 酒 醤油 塩 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 639 29 19 1.9 |
| 11 (木) | ミルクパン にくごぼううどん ひじきのマヨサラダ | よくかんで食 べよう | 牛乳 豚肉25 かまぼこ6 いりこだし かつおだし | パン うどん種65 油 さとう | 玉ねぎ20 ごぼう13 にんじん6 ねぎ2 | 醤油 塩 みりん 酒 醤油 みりん エックアマヨネーズ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 589 24.1 24.6 2.6 |
| 12 (金) | むぎごはん こんさいカレー はくさいとツナのサラダ みかん | 【誕生日献 立】1月生ま れの誕生日を お祝いしよう | 牛乳 豚ひき肉25 ツナ6 | ごはん 油 | たまねぎ30 にんじん8 れんこん15 ごぼう8 しめじ8 トマト缶6 りんご1個 白菜20 きゅうり4 コーン4 にんじん4 みかん1個 | カレールー ワイン カレー粉 ウスターソース ワイン ごまドレッシング | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 746 21.5 27.3 1.7 |
| 15 (月) | ミルクパン きのこほうれんそうのスパゲッティ パリパリれんこんサラダ | れんこんにつ いて | 牛乳 ワインソース | パン スパゲッティ33 バター1 | たまねぎ20 ほうれん草15 にんじん6 しめじ6 干しいたけ1 にんにく0.4 れんこん20 きゅうり15 キャベツ20 にんじん3 | こん5茶 醤油 フイヨン ワイン 和風ドレッシン | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 602 22.1 18.5 2.1 |
| 16 (火) | ごはん さばのレモンやき ごもくきんぴら とうにゅうみそしる | 大豆は「畑の OO」 | 牛乳 さば40 豚肉8 さつま揚げ8 合わせみそ8 豆腐4 いりこだし | ごはん さとう ごま 油 さとう さつまいも30 | レモン汁1 ごぼう20 にんじん8 いんげん4 たまねぎ20 しめじ8 ごまつな10 ねぎ2 にんじん6 | 醤油 酒 醤油 みりん 酒 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 624 25.4 18.2 1.6 |
| 17 (水) | ごはん チャプチェ はるまき わかめととうふのスープ | チャプチェに ついて | 牛乳 豚肉15 春巻き わかめ0.4 豆腐20 | ごはん はるさめ6 油 さとう ごま ごま油 油 ごま | にんじん8 ピーマン8 だけのこ6 玉ねぎ 20 きくらげ1 干しいたけ1 しょうが0.6 玉ねぎ20 えのきだけ6 | 醤油 酒 こしょう 中華味 塩 醤油 こしょう 鶏豚湯 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 608 21.6 17.8 1.7 |
| 18 (木) | しょくパン シェパーズパイ もちむぎいりスープ チョコクリーム | シェパーズパイ について | 牛乳 豚ひき肉25 生クリーム4 ベーコン8 いんげん豆ペースト4 | パン じゃがいも25 バター1 油 もち麦4 チョコクリーム | たまねぎ17 にんじん6 トマト缶 6 にんにく0.5 しめじ8 にんじん10 大根15 セロリ4 パセリ0.4 たまねぎ30 | ケチャップ ウスターソー ス デミグラスソース フ イヨン 塩 こしょう ワ イン ナツメグ パセリ粉 フイヨン 塩 こしょう ワイン | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 663 23.2 31.6 2.2 |
| 19 (金) | ごはん とりのさいきょうやき ちくわとくわかめのピリからいため はるさめじる | 西京焼きにつ いて | 牛乳 鶏肉50 合わせみそ4 茗わかめ1 ちくわ6 豚肉12 | ごはん こんにゃく20 ごま ごま油 さとう はるさめ4 油 ごま油 | しょうが0.6 にんじん5 ピーマン4 もやし15 チンゲン菜10 たまねぎ15 にんじん6 | ケチャップ 酒 みりん 醤油 酒 みりん 豆板醤 鶏豚湯 塩 中華味 醤油 こしょう | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 588 24.2 19.6 1.5 |
| 22 (月) | セサミトースト ツナポテトサラダ トマトクリームスープ | ごまの栄養に ついて | 牛乳 ツナ6 ベーコン6 牛乳15 | パン ごま バター1 グラニュー糖 じゃがいも40 油 さとう | にんじん6 たまねぎ3 きゅうり10 とうもろこし6 しめじ8 パセリ0.4 たまねぎ30 トマト缶13 トマトピューレ6 にんじん6 大根25 | エックアマヨネーズ 塩 こしょう フイヨン ホワイトベース | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 560 16.9 31.2 1.9 |
| 23 (火) | ごはん がめに いかのかけあえ あじつけのり | かけ和えにつ いて | 牛乳 鶏肉20 いか15 みそ2 味付けのり | ごはん さいとも30 こんにゃく20 油 さとう ごま さとう | れんこん20 ごぼう15 にんじん12 たけのこ10 いんげん6 干しいたけ1 だいこん13 きゅうり25 にんじん4 | 醤油 酒 みりん 酢 塩 みりん | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 603 26.7 14.2 1.9 |
| 24 (水) | ごはん さけのしおやき たくあんときゅうりのあえもの ぐだくさんみそしる | 【全国学校給 食週間】 給食が始まっ た日の献立 | 牛乳 さけ40 油揚げ6 豆腐20 いりこだし2 合わせみそ8 | ごはん ごま こんにゃく20 | たくあん10 きゅうり30 にんじん3 小松菜10 にんじん6 大根20 ねぎ2 | 醤油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 548 27.9 13.2 2.1 |
| 25 (木) | にくまん さらうどん ごまドレッシングサラダ | 【全国学校給 食週間】 長崎県の郷土 料理 | 牛乳 豚肉30 いか8 かまぼこ6 ハム6 | 肉まん 揚げチャーメン40 でんぷん 油 | きくらげ1 白菜30 もやし15 たまねぎ15 にんじん6 ねぎ2 キャベツ20 きゅうり25 とうもろこし6 にんじん3 | 鶏豚湯 塩 中華味 醤油 酒 こしょう ごまドレッシング | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 651 26.9 30.5 2.5 |
| 26 (金) | ごはん とりてん にらともやしのかぼすあえ だんごじる | 【全国学校給 食週間】 大分県の郷土 料理 | 牛乳 鶏肉50 鶏肉10 いりこだし 合わせみそ8 | ごはん 油 てんぷら粉8 ごま ごま油 さとう ひらめん20 | しょうが0.5 にんにく0.4 にら10 にんじん8 もやし30 かぼす2 ごぼう10 大根18 干しいたけ1 ねぎ2 にんじん8 | 塩 こしょう 酒 酢 醤油 醤油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 651 29 20 2 |
| 29 (月) | ミルクパン とんこつラーメン やきぎょうざ ほうれんそうのナムル | 【全国学校給 食週間】 福岡県発祥の 料理 | 牛乳 豚肉20 ぎょうざ30 | パン 中華めん40 ごま油 油 ごま | もやし20 ねぎ2 にんじん6 にんにく 0.2 もやし20 にんじん6 ほうれん草10 きゅうり15 | 鶏豚湯 中華味 醤油 白湯スープ がらスープ (ポーク&チキン) こしょう | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 593 21 28 2 |
| 30 (火) | ごはん ししゃもおいそかフライ おこもじのあぶらいため だぶ | 【全国学校給 食週間】 佐賀県の郷土 料理 | 牛乳 ししゃも磯香フライ20 しらす干し2 かつお節0.4 鶏肉10 厚揚げ20 かつおだし | ごはん 油 ごま ごま油 ひらめん20 | 高菜漬け20 ごぼう6 大根20 にんじん6 れんこん15 ねぎ2 干しいたけ1 しょうが0.4 | 醤油 みりん 塩 醤油 酒 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 574 25 17 2 |
| 31 (水) | ごはん まつかぜやき きりぼしだいこんのいために さわにわん | 松風焼きにつ いて | 牛乳 鶏ひき肉40 合わせみそ2 油揚げ3 かつおだし 豚肉10 かつおだし | ごはん パン粉4 ごま さとう 油 | ソーテアネオン15 にんじん5 切干大根4 いんげん5 干しいたけ1 たけのこ10 にんじん6 もやし20 ごぼう6 ねぎ2 しょうが0.4 | 醤油 みりん 酒 塩 醤油 みりん 酒 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 630 28 21 2 |

※つこうによりこんたてが変更になる場合があります。

加工食品・調味料等に含まれているアレルギー成分(推奨表示含む27品目)は次のとおりです。

※フイヨン…(小麦・大豆・牛肉) 中華味…(鶏肉・豚肉・牛肉・大豆・ゼラチン) 鶏豚湯…(豚肉・鶏肉) ガラスープチキン…(豚肉・鶏肉)

※10日…いわしの生姜煮(小麦・大豆)

※12日…カレールー(小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・山芋・りんご・バナナ) ごまドレッシング(小麦・大豆・ごま)

※17日…春巻き(小麦・豚肉・大豆)

※18日…チョコクリーム(小麦・大豆) ※26日…平麺(小麦)

※22日…ホワイトベース(乳・小麦・鶏肉) ※29日…中華めん(小麦) 白湯スープ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま) ナムルドレッシング(小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)

※23日…味付けのり(小麦・えび・大豆) ※30日…ししゃも磯香フライ(小麦・大豆) 高菜漬け(大豆)

※25日…ごまドレッシング(小麦・大豆・ごま) 肉まん(小麦・乳・豚肉・大豆・ごま) 揚げ麺(小麦)

《おしらせ》

学校のHPにも献立表をのせています。