

令和5年度 2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	
			おもちに体をつくるもとになる (あか)	おもちにエネルギーとなる (きいろ)	おもちに体の調子を整える (みどり)			
1 (木)	ミルクパン たんたんめん バンバンジーサラダ	牛乳 バンバンジーについて	牛乳 豚ひき肉25 赤みそ4	パン ちゃんぽん麺50 油 ごま ねりごま	たまねぎ14 こんにゃく0.4 しょうが0.4 ねぎ2 にんにく0.4 きゅうり20 にんじん6 もやし20	豆板醤 酒 醤油 塩 こしょう 棒棒鶏ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 Kcal 28.2 g 21.2 g 2.5 g
2 (金)	ごはん いわしのうめに ごまあえ こじる せつぶんまめ	牛乳 【行事食】 節分について	牛乳 いわしの梅煮50	ごはん ごま	キャベツ20 もやし20 にんじん5	醤油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 Kcal 28.5 g 18.7 g 1.7 g
5 (月)	ピザトースト はくさいとくだんごのスープ ぶどうゼリー	牛乳 【誕生日献立】 2月生まれの誕生日をお祝いしよう	牛乳 ツナ8 ベーコン8 チーズ10 肉団子15	パン ゼリー	たまねぎ10 ピーマン6 コーン5 しめじ4 玉ねぎ20 白菜15 にんじん6 しめじ4 えのきたけ4	ピザソース ケチャップ 塩 醤油 こしょう チキンからスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 Kcal 26.1 g 22.9 g 2.7 g
6 (火)	ごはん ぶたにくとじゃがいものいためもの みそしる さかのり・なっとう	牛乳 〈のりの日〉 2月6日はのりの日。プレゼントの佐賀のりです。	牛乳 豚肉20 豆腐20 油揚げ6 みそ8 いりこだし	ごはん じゃが芋40 ごま ごま油 さとう	ピーマン5 にんじん8 玉ねぎ20 小松菜10 にんじん5 えのきたけ5	醤油 酒 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 Kcal 30.7 g 18.3 g 1.6 g
7 (水)	ごはん あつあげとキムチのチーズやき いらともやしのあえもの ワントンスープ	牛乳 発酵食品について	牛乳 厚揚げ35 豚肉10 チーズ10 ベーコン6	ごはん さとう 油 ごま ごま油 さとう ウェーブワントン4 油	キムチ10 たまねぎ10 ピーマン6 キャベツ6 にら10 もやし30 にんじん6 にんじん5 たまねぎ20 もやし15 チンゲン菜10	醤油 酒 酢 醤油 中華味 鶏ガラスープ 塩 こしょう 酒 醤油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 Kcal 25.8 g 20.0 g 1.8 g
8 (木)	しょくパン しろみさかなのフライ・ソース ドレッシングサラダ コーンクリームスープ	牛乳 フィッシュ バーガーをつくる	牛乳 白身魚フライ50 ベーコン6 牛乳20	パン 油 さとう じゃがいも40	キャベツ20 きゅうり20 にんじん4 とうもろこし8 にんじん8 たまねぎ20 パセリ0.4 コーンクリーム12	ソース 酢 こしょう 塩 クリームチーズ こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 Kcal 24.5 g 26.7 g 2.4 g
9 (金)	ごはん ヤンニョムチキン はるさめとこまつなのいためもの たまごスープ	牛乳 ヤンニョムチキンについて	牛乳 鶏肉50 わかめ0.4 豆腐15 たまご20	ごはん わかめ 豆腐 鶏肉 さとう ごま ごま油 ごま ごま油 はるさめ4 さとう でんぷん	しょうが0.2 にんにく0.2 にんじん4 小松菜15 とうもろこし5 たまねぎ20 えのきたけ6	コチュジャン 醤油 塩 こしょう ケチャップ 酒 醤油 塩 こしょう チキンスープ 塩 こしょう 中華味	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	699 Kcal 26.1 g 25.6 g 2.0 g
12 (月)	振り替え休日							
13 (火)	ごはん じゃがいものそぼろに やさしいいそかあえ ふりかけ	牛乳 主食について	牛乳 豚ひき肉30 かまぼこ4 のり0.4 ふりかけ(さけはっば)	ごはん じゃがいも60 こんにゃく20 塩 さとう ごま さとう	たまねぎ30 にんじん10 いんげん8 キャベツ15 きゅうり8 もやし20 にんじん3	醤油 酒 みりん 醤油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 Kcal 23.0 g 16.8 g 1.9 g
14 (水)	むぎごはん ポークカレー ゆでえだまめ おからいりチョコマフィン	牛乳 手作りのチョコマフィンを食べよう	牛乳 豚肉30 おから3 牛乳6	ごはん じゃが芋40 油 さとう 薄力粉5 チョコレート3 パター3	たまねぎ30 にんじん10 しめじ6 えだまめ15	カレールー ワイン こしょう ソース 塩 ベーキングパウダー ココアパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	710 Kcal 23.5 g 24.4 g 1.5 g
15 (木)	しょくパン チリコンカン チーズいりサラダ いちご&マーガリン	牛乳 チリコンカンについて	牛乳 厚揚げ15 ミックスビーンズ26 ゆで大豆10 チーズ6	パン じゃが芋40 油	トマトホール15 トマトピューレ6 たまねぎ20 にんじん10 にんにく0.2 パセリ0.4 キャベツ15 きゅうり20 にんじん4 とうもろこし5	ソース ケチャップ 和風ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 Kcal 23.9 g 31.0 g 2.1 g
16 (金)	ごもくまぜごはん メンチカツ いしかりじる	牛乳 石狩汁について	牛乳 鶏肉15 メンチカツ40 鮭10 豆腐20 みそ いんげん豆ペースト4 いりこだし	ごはん さとう 油 こんにゃく 油 こんにゃく10	干しいいたけ1 にんじん5 えだまめ5 しめじ5 だけのこ12 しょうが0.6 キャベツ15 ねぎ2 にんじん6	醤油 酒 みりん 醤油 酒 醤油 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 Kcal 30.9 g 21.0 g 2.2 g
19 (月)	ミルクパン ナポリタン かいそうサラダ いちご	牛乳 佐賀のいちごを味わおう	牛乳 ウィンナー10 粉チーズ1 ささみ8 海藻ミックス0.4	パン スパゲッティ25 油 ごま	にんにく0.2 トマトピューレ10 ピーマン6 にんじん8 たまねぎ30 しめじ8 キャベツ15 にんじん4 きゅうり15 いちご1個	ケチャップ フイヨン こしょう ソース 和風ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 Kcal 24.4 g 17.7 g 2.2 g
20 (火)	ごはん さかなのみそマヨやき しそあえ みぞれじる	牛乳 魚を食べよう	牛乳 白身魚40 みそ 豚肉10 とうもろこし20 かつおだし	ごはん ごま 油	リテーオニオン8 キャベツ20 きゅうり15 しそ8 にんじん6 にんじん6 大根20 ねぎ2 ごぼう5	エッグクアアマネース パセリ粉 醤油 塩 醤油 酒 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 Kcal 26.2 g 21.4 g 1.5 g
21 (水)	ごはん まーぼー豆腐 あげじゃがのちゅうかあえ	牛乳 大豆の変身!豆腐	牛乳 豚肉25 豆腐50 赤みそ 油 じゃがいも20 ごま油 さとう	ごはん さとう でんぷん 油 きゅうり20 にんじん4 キャベツ20	たまねぎ30 だけのこ10 ねぎ3 しょうが0.4 にんにく0.4 ピーマン6	醤油 甜面醬 酒 みりん 酢 醤油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 Kcal 25.0 g 19.6 g 1.8 g
22 (木)	しょくパン ハニーマスタードチキン フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 野菜を食べよう	牛乳 鶏肉50 ベーコン6 レンズ豆6	パン はちみつ2 じゃがいも30 油 さとう	にんにく0.2 キャベツ20 きゅうり25 にんじん3 たまねぎ30 セロリ8 しめじ4 トマト缶12 トマトピューレ12 パセリ0.4 にんじん8	塩 こしょう 粒マスタード 醤油 ワイン フレンチドレッシング ケチャップ フイヨン 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	559 Kcal 27.3 g 23.0 g 2.6 g
23 (金)	天皇誕生日							
26 (月)	ミルクパン ソースやきそば スパイシービーンズ&ポテト	牛乳 豆の栄養について	牛乳 豚肉20 かまぼこ6 ちくわ6 ゆで大豆10 ひよこ豆10 粉チーズ1	パン 焼きそば麺50 油 でんぷん じゃが芋40 油	キャベツ20 たまねぎ20 にんじん8 もやし20 ピーマン6	焼きそばソース ウスターソース 塩 こしょう 酒 醤油 カレー粉 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 Kcal 25.1 g 23.0 g 2.7 g
27 (火)	カラフルピラフ ラビオリスープ りんごのタルト	牛乳 正しい手洗いについて	牛乳 鶏肉10 あさり6	ごはん パター1 油 ラビオリ15 りんごのタルト	たまねぎ20 にんじん8 とうもろこし6 マッシュルーム8 パセリ0.6 ハブリカ6 ピーマン4 キャベツ20 にんじん8 玉ねぎ20 パセリ0.4	塩 こしょう 酒 醤油 塩 こしょう フイヨン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 Kcal 18.9 g 17.3 g 1.6 g
28 (水)	ごはん さばのりきゅうやき ピーマンとこんにゃくのいためもの ぐだくさんみそしる	牛乳 利休焼きについて	牛乳 さば40 豚肉5 厚揚げ20 いりこだし みそ	ごはん ごま こんにゃく30 ごま油 さとう さつまいも20	たまねぎ30 だけのこ10 ねぎ3 しょうが0.4 にんにく0.4 ピーマン6 きゅうり20 にんじん4 キャベツ20	酒 醤油 醤油 みりん 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	669 Kcal 32.5 g 23.6 g 2.4 g
29 (木)	しょくパン てりやきチキン ひよこまめのサラダ ABCスープ	牛乳 給食のパンについて	牛乳 てりやきチキンパティ48 ツナ4 ひよこ豆6 ベーコン6	ごはん じゃがいも30 アルファベットマカロニ2	たまねぎ15 キャベツ15 にんじん6 えのきたけ4 ねぎ2	塩 こしょう 和風ドレッシング フイヨン 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 Kcal 26.3 g 24.0 g 2.0 g

※つづつによりこんだ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。

《おしらせ》

学校のHPにも献立表をのせています。

※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)

※1日…棒棒鶏ドレッシング(小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン)

※13日…ふりかけ(さけ・大豆・ごま) 照り焼きチキンパティ(小麦・鶏肉・大豆・りんご) 和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)

※2日…いわしの梅煮(小麦・大豆) 節分豆(大豆・小麦)

※14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) チョコレート(小麦・大豆)

※5日…ピザソース(鶏肉) ミートボール(小麦・鶏肉・大豆・豚肉)

※15日…和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご) いちご&マーガリン(乳・大豆)

※6日…納豆(小麦・大豆)

※16日…国産キャベツのメンチカツ(小麦・豚肉・鶏肉・大豆)

※7日…キムチ(小麦・大豆・りんご・さば) ワンタンウェーブ(小麦)

※26日…焼きそばソース(もも・りんご・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび) 焼きそば麺(小麦)

※8日…白身魚フライ(小麦・大豆) ソース(大豆・りんご) ホワイトルー(小麦・乳・大豆・豚肉)

※27日…ラビオリ(小麦・鶏肉・豚肉・大豆) りんごのタルト(大豆・りんご)