

令和5年度 3月 学校給食予定献立表

★給食目標 一年間の給食をふりかえろう

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)				
1 (金)	ちらしずし なのはなのごまあえ はんぺんじる いちごのとうにゅうパンナコッタ	<行事食> 今日はひなまつりです	牛乳 鶏糸卵6 鶏肉10 油揚げ6 きざみのり0.2 はんぺん15 わかめ0.4 かつおだし	ごはん さとう ごま	にんじん6 干しいたけ1 いんげん6 菜の花6 キャベツ20 にんじん6 きゅうり10 たまねぎ20 えのきだけ8	すし酢 醤油 みりん 醤油 塩 醤油 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 21.9 14.8 2.0	Kcal g g g
4 (月)	しよくパン チキンマカロニグラタン ポトフ はちみつ&マーガリン	いろいろな食品を組み合わせて食べよう	牛乳 鶏肉20 牛乳20 シュレットチーズ10 ウインナー6	パン マカロニ8 じゃがいも40 油 はちみつ&マーガリン	たまねぎ20 にんじん4 しめじ4 ほうれん草8 とうもろこし6 たまねぎ15 にんじん8 キャベツ15 パセリ0.4	醤油 塩 醤油 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	699 27.2 30.3 2.1	Kcal g g g
5 (火)	ごはん おたのしみハンバーグ・ケチャップ もやしとコーンのソテー だいこんのみそしる	ハンバーグの中身は3種類! なにか入っているかな?	牛乳 牛肉10 豚肉30 牛乳2 おから6 うすらの卵5 チーズ5 ウインナー5 油揚げ6 わかめ0.4 いりこだし 香わせみそ	ごはん パン粉2 油	ソテーオニオン9 もやし35 にんじん5 コーン4 たまねぎ20 大根15 えのきだけ6 にんじん6	塩 こしょう ナツメグ ケチャップ ワイン 塩 醤油 ブイオン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 29.5 25.1 2.2	Kcal g g g
6 (水)	ごはん さばのたつたあげ しおこんぶあえ さわにわん	青魚について	牛乳 さば40 塩こんぶ0.6 豚肉15 かつおだし	ごはん でんぷん 油 ごま ごま油 油	しょうが0.4 キャベツ20 きゅうり20 にんじん6 しょうが0.4 たけのこ12 もやし18 こぼろ8 ねぎ2 にんじん6	醤油 酒 醤油 塩 醤油 みりん 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 25.8 22.3 2.0	Kcal g g g
7 (木)	ミルクパン みそバターラーメン あげしゅうまい さんしょくナムル	みそラーメンについて	牛乳 豚肉17 赤みそ 合わせみそ しゅうまい1個	パン 油 中華麺45 ごま油 バター 油	もやし20 ねぎ2 にんじん6 きくらげ0.6 とうもろこし8 にんにく0.6	塩 こしょう 醤油 中華味 ガラスープ(ポーク&チキン)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 26.4 22.7 2.1	Kcal g g g
8 (金)	むぎごはん チキンカレー イタリアンサラダ ミルクメーク	黄色のグループの食べ物について	牛乳 鶏肉25 クラッシュ大豆6 ハム6	ごはん じゃがいも40 油 ミルクメーク(コーヒー)	トマト缶6 にんにく0.2 りんごピューレ2 たまねぎ25 にんじん8 しめじ6 グリンピース6 キャベツ20 きゅうり10 パプリカ8 えだまめ6	塩 こしょう カレー粉 ワイン カレールウ ケチャップ ソース イタリアンドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 22.9 21.5 1.9	Kcal g g g
11 (月)	ココアあげパン ツナとやさいのサラダ ポークビーンズ	【誕生日献立】 3月生まれのお誕生日をお祝いしよう	牛乳 ツナ6 ミックスビーンズ10 ゆで大豆10 豚肉20 ベーコン6	パン さとう 油 ツナ じゃがいも40 油 さとう	きゅうり20 にんじん6 キャベツ20 たまねぎ30 にんじん10 ホールトマト20 トマトピューレ20	ココアパウダー 和風ドレッシング ケチャップ ブイオン 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 27.5 29.5 2.1	Kcal g g g
12 (火)	ごはん とりにくとやさいのチリソースいため たまごスープ	地産地消について	牛乳 鶏肉33 たまご30 ささみ8	ごはん でんぷん 薄力粉 油 さとう ごま油 でんぷん	なす10 たまねぎ20 ねぎ4 しょうが0.4 にんにく0.4 えだまめ8 ほうれん草20 にんじん8 しめじ6 たまねぎ20	ケチャップ 豆板醤 酢 醤油 塩 こしょう 酒 鶏豚湯 塩 醤油 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 24.7 23.1 1.9	Kcal g g g
13 (水)	ごはん やきにく やさいソテー わかめスープ	赤のグループの食べ物について	牛乳 牛肉50 わかめ0.4 豆腐20	ごはん 油 さとう 油 ごま	たまねぎ20 にんにく0.6 しょうが0.4 キャベツ20 もやし20 にんじん10 たまねぎ20 えのきだけ8	ワイン 酒 みりん 醤油 酢 塩 こしょう 醤油 中華味 チキンガラスープ 醤油 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 27.0 22.9 1.4	Kcal g g g
14 (木)	ミルクパン ポークシチュー りっちゃんサラダ おいわいケーキ	6年生は最後の給食。卒業をみんなで祝いしよう!!	牛乳 豚肉30 ハム4 かつお節0.4 こんぶ0.4	パン じゃがいも40 油 さとう 油 ゲーキ	たまねぎ20 にんじん10 ホールトマト6 グリンピース6 しめじ6 にんじん6 キャベツ20 きゅうり8 とうもろこし6 トマト6	ビーフシチュールウ ケチャップ ワイン 塩 こしょう デミグラスソース 酢 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 26.0 27.4 2.3	Kcal g g g
15 (金)	そつぎょうしき 卒業式								
18 (月)	しよくパン ツナマヨサラダ スライスチーズ レンズまめのトマトスープ	サンドイッチをつくって食べよう	牛乳 ツナ6 チーズ20 ベーコン8 レンズ豆6	パン じゃがいも30 油 さとう	キャベツ20 きゅうり25 にんじん6 にんじん8 しめじ5 パセリ0.4 たまねぎ20 セロリ5 トマト缶8 トマトピューレ16	エッグケアマヨネーズ ブイオン 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 25.2 27.6 2.6	Kcal g g g
19 (火)	ごはん シシリアンライスのぐ (にくいため・そえやさい・マヨネーズ) とうふのみそしる	シシリアンライスについて	牛乳 豚肉45 赤みそ 豆腐20 油揚げ6 いりこだし 香わせみそ	ごはん さとう 油	たまねぎ30 しょうが0.6 にんにく0.4 りんごピューレ4 キャベツ20 にんじん5 きゅうり10 たまねぎ10 にんじん5 ねぎ2 キャベツ15	エッグケアマヨネーズ 醤油 みりん 酒 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	648 27.3 24.2 1.3	Kcal g g g
20 (水)	しゅんぶん ひ 春分の日								
21 (木)	ミルクパン ミートソーススパゲッティ かいそうサラダ いちご	3学期最後の給食です。残さず食べましょう!!	牛乳 豚ひき肉15 牛ひき肉15 粉チーズ1 ツナ6 海藻ミックス0.5	パン スパゲッティ30 さとう オリーブ油 ごま	たまねぎ15 なす8 にんじん6 パセリ0.4 にんにく0.4 トマト缶10 トマトピューレ10 マッシュルーム6 グリンピース6 キャベツ20 きゅうり15 にんじん3 いちご1個	ケチャップ ブイオン ソース ワイン 塩 こしょう 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	585 23.6 23.2 2.3	Kcal g g g

※つごう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。

※ブイオン…(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…錦糸卵(卵) いちごの豆乳パンナコッタ(大豆・りんご)

4日…ホワイトルウ(乳・小麦・鶏肉) はちみつ&マーガリン(乳・大豆)

7日…中華めん(小麦) しゅうまい(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ナムルドレッシング(小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)

8日…カレールウ(小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・山芋・りんご・バナナ) イタリアンドレッシング(大豆・りんご)

11日…和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)

14日…ビーフシチュールウ(小麦・乳・牛肉・大豆・鶏肉・りんご・バナナ) デミグラスソース(小麦・鶏肉) ケーキ(卵・乳・小麦・大豆)

21日…和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)

《おしらせ》

学校のHPにも献立表をのせています。