

令和6年度 4月 学校給食予定献立表

★給食目標 よい食べ方をしよう

佐賀市立開成小学校

日曜 8 (月)	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)		
しぎょうしき 始業式							
9 (火)	ごはん ハヤシライス キラキラフルーツ	新学期がんばろう!	牛乳 豚肉20	ごはん じゃがいも40 油	たまねぎ25 にんじん10 マッシュルーム8 しめじ4 グリーンピース6 トマト缶6	ケチャップ ワイン ハヤシルウ デミグラスソース ウスターソース こしょう	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 20 g 脂質 15 g 食塩相当量 1.7 g
10 (水)	ごはん チンジャオロースー ワントンスープ ふりかけ	チンジャオロースーについて	牛乳 豚肉40 ベーコン6 ふりかけ(さげばっば)	ごはん 油 さとう ごま油 ワントン4 油	もやし20 ビーマン8 たけのこ15 干しいたけ1 にんじん5 にんにく0.4 しょうが0.4 にんじん6 たまねぎ20 きくらげ0.5 チンゲン菜10	オイスターソース 醤油 こしょう 酒 塩 鶏豚湯 中華味 醤油	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 24 g 脂質 18 g 食塩相当量 1.5 g
11 (木)	しょくパン メンチカツ ドレッシングサラダ コーンクリームスープ	正しい手洗いについて	牛乳 メンチカツ30	パン 油 油 さとう	キャベツ20 きゅうり20 にんじん3	酢 塩 こしょう シチュールウ フイヨン	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 21 g 脂質 28 g 食塩相当量 2.5 g
12 (金)	ごはん まーぼー豆腐 ちゅうかはるさめサラダ	大豆の変身! 豆腐について	牛乳 豚ひき肉20 豆腐60 みそ	ごはん 油 さとう でんぷん	たまねぎ20 にんじん10 ビーマン6 ねぎ2 しょうが0.4 にんにく0.4 たけのこ10	甜面醬 豆板醬 みりん 醤油 酒 酢 醤油	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 18 g 食塩相当量 1.7 g
15 (月)	しょくパン・いちごジャム チリコンカン ごぼうのごまマヨサラダ	ごぼうについて	牛乳 豚ひき肉20 ミックスビーンズ6 大豆10 ハム6	パン いちごジャム じゃがいも40 油 さとう ごま さとう	にんにく0.4 トマト缶20 トマトピューレ10 にんじん10 パセリ0.5 たまねぎ30	ケチャップ ワイン フイヨン ソース こしょう チリパウダー 醤油 エッグクアアマヨネーズ	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.2 g
16 (火)	ごはん さばのしおやき ビーマンとこんにゃくのいためもの わかたけじる	青魚について	牛乳 さば40 豚肉10 かまぼこ わかめ0.4 かつおだし	ごはん こんにゃく30 ごま ごま油 さとう	にんじん3 ビーマン3 にんじん6 えのきたけ6 たけのこ20 ねぎ2	醤油 酒 みりん 塩 醤油 みりん	エネルギー 564 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 18 g 食塩相当量 2 g
17 (水)	むぎごはん ポークカレー コールスローサラダ おいおいデザート	1年生の給食がはじまります	牛乳 豚肉30 クラッシュ大豆6 ハム6	ごはん じゃがいも40 油	たまねぎ30 にんじん8 しめじ6 グリンピース6 りんごピューレ2	カレールウ ケチャップ ソース ワイン こしょう カレー粉	エネルギー 698 Kcal たんぱく質 22 g 脂質 24 g 食塩相当量 2.2 g
18 (木)	ミルクパン ソースやきそば ひよこまめのサラダ	豆の栄養について	牛乳 豚肉20 かまぼこ6 ちくわ6 ハム4 ひよこ豆6	パン 焼きそば麺50 油	キャベツ20 もやし20 たまねぎ10 にんじん8 ビーマン5	焼きそばソース ウスターソース 塩 こしょう 酒 和風ドレッシング	エネルギー 572 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.5 g
19 (金)	ごはん しんじゃがのにくじゃが いそかあえ ふりかけ	佐賀ののりについて	牛乳 豚肉20 かまぼこ4 もみり0.5 ふりかけ	ごはん じゃがいも80 こんにゃく20 油 さとう さとう ごま	たまねぎ20 にんじん8 いんげん8 キャベツ13 もやし18 きゅうり8 にんじん3	醤油 酒 みりん 醤油	エネルギー 535 Kcal たんぱく質 20 g 脂質 12 g 食塩相当量 1.7 g
22 (月)	ハニーレモントースト ベーコンとポテトのソテー ミートボールのトマトスープ	4月生まれの誕生日をお祝いしよう!	牛乳 ベーコン8	パン バター8 グラニュー糖4 はちみつ6 じゃがいも40 油	レモン汁1 アスパラガス8 パプリカ6	塩 こしょう フイヨン	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 20 g 脂質 27 g 食塩相当量 2.4 g
23 (火)	ごはん ハンバーグジャポネソース もやしとコーンのソテー しんたまのみそしる	新たまねぎについて	牛乳 牛ひき肉20 豚ひき肉20 おから6 牛乳2 豆腐20 油揚げ6 いりこだし みそ	ごはん パン粉 さとう 油	ソーテーニオン10 たまねぎ8 しょうが0.2 にんにく0.2 もやし20 とうもろこし10 にんじん8 にんじん6 えのきたけ6 ねぎ2 たまねぎ20	醤油 みりん 酒 ワイン 塩 こしょう ナツメグ 酢 塩 こしょう	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.1 g
24 (水)	ごはん すぶた ビーフンスープ あじつけのり	はしの正しい持ち方について	牛乳 豚肉30 ベーコン8 味付けのり	ごはん 油 でんぷん さとう ビーフン4 ごま油	しょうが0.6 たまねぎ20 干しいたけ1 にんじん10 たけのこ10 ビーマン4 パプリカ8	ケチャップ 醤油 酢 酒	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 21 g 脂質 21 g 食塩相当量 1.5 g
25 (木)	ミルクパン にこみうどん ひじきのマヨサラダ	ひじきについて	牛乳 鶏肉20 油揚げ6 わかめ0.4 いりこだし かつおだし かまぼこ6 ひじき1 ハム8	パン うどんめん60 さとう さとう	たまねぎ20 にんじん8 しいたけ1 パプリカ4 きゅうり20 コーン4 たまねぎ6	塩 醤油 みりん 酒 醤油 みりん エッグクアアマヨネーズ	エネルギー 566 Kcal たんぱく質 24 g 脂質 24 g 食塩相当量 2.6 g
26 (金)	ごはん とりのからあげ やさいのしそあえ あぶらあげのみそしる	野菜を食べよう	牛乳 鶏肉50 油揚げ6 みそ10 いりこだし	ごはん でんぷん4 薄力粉4 油 ごま	キャベツ20 きゅうり20 にんじん6 ゆかり0.8 たまねぎ20 小松菜10 にんじん6	塩 こしょう ガーリックパウダー 酒 醤油	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 24 g 食塩相当量 1.8 g
28 (日)	じゅぎょうきんかん がつきゆるんだんかい そうかい 授業参観・学級懇談会・PTA総会						
29 (月)	しょうわひ 昭和の日						
30 (火)	ごはん つくねやき ごもくまめ すましじる	鉄分を多く含む食品について	牛乳 鶏ひき肉30 おから6 ひじき0.4 こんにゃく0.4 さつま揚げ6 豆腐25 わかめ0.5 かつおだし かまぼこ4	ごはん パン粉 こんにゃく20 さとう 油	ソーテーニオン20 れんこん5 たけのこ10 しょうが0.4 にんじん6 いんげん4	塩 醤油 みりん 醤油 みりん 酒	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 18 g 食塩相当量 1.5 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。

※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)

※9日…アセロラジュレ(りんご) フルーツミックス(りんご・もも) ハヤシルウ(小麦・乳・大豆・鶏肉・りんご・バナナ)

※10日…ふりかけ(さげばっば)(さけ・大豆・ごま)

※11日…メンチカツ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) シチュールウ(小麦・乳・大豆・豚肉)

※17日…カレールウ(小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・牛肉・りんご・バナナ) クレープ(大豆)

※18日…焼きそば麺(小麦) 焼きそばソース(もも・りんご・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび) 和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご・鶏肉・豚肉)

※22日…ミートボール(小麦・鶏肉・豚肉)

※24日…味付けのり(小麦・えび・大豆)

《お知らせ》

学校のHPにも献立表をのせています。