

令和6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)						
3 (月)	コッペパン 牛乳 トマトミートグラタン コンソメスープ	いろいろな食品を組み合わせ て食べよう	牛乳 鶏肉15 大豆5 牛乳20 シュレッドチーズ10 ウインナー5	パン マカロニ8 じゃがいも10 油	たまねぎ20 にんじん4 トマト10 白いんげんペースト5 とうもろこし5 たまねぎ10 にんじん8 キャベツ15 バセリ0.4	ホワイトルウ ケチャップ バセリ粉 ブイヨン 塩 こしょう ブイヨン 塩 こしょう	エネルギー 659 Kcal たんばく質 26.5 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.2 g				
4 (火)	ちらしずし 牛乳 なのはなのあえもの ふのすましじる		<行事食> 今日はひなまつりです	牛乳 錦糸卵6 鶏肉10 油揚げ6 きざみのり0.2 おわらじ0.8 わかめ0.4 かつおだし こんぶだし	ごはん さとう ごま さとう	にんじん6 干しいだけ1 いんげん6 れんこん8 菜の花6 キャベツ20 にんじん6 きゅうり10 たまねぎ20 えのきたけ8	すし酢 醤油 みりん 醤油 塩 みりん 塩 醤油 みりん	エネルギー 609 Kcal たんばく質 21.9 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.0 g			
5 (水)	ごはん 牛乳 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 にぼし	ごはん でんぶん 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 だけのこ12 もやし18 ごぼう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 622 Kcal たんばく質 25.2 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.3 g		
6 (木)	ミルクパン 牛乳 ながさきちゃんぽん スパイシービーンズ				ちゃんぽんについて	牛乳 豚肉20 かまぼこ6 牛乳2 ゆで大豆8 ひよこ豆8 こなチーズ0.8	パン ちゃんぽん40 油 じゃがいも40 でんぶん 油	キャベツ15 もやし25 たまねぎ20 にんじん10 白ねぎ2 きくらげ0.5	鶏豚油 醤油 塩 こしょう カレー粉 塩	エネルギー 602 Kcal たんばく質 25.0 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.6 g	
7 (金)	ごはん 牛乳 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2種類！なにが入っているかな？				牛乳 鶏肉10 豚肉30 牛乳2 おから6 大豆10 チーズ5 ウインナー5 油揚げ6 わかめ0.4 いりこだし かつおだし 合わせみそ	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 とうもろこし4 ほうれん草10 たまねぎ20 大根15 えのきたけ6	塩 こしょう ナツメグ ケチャップ ワイン 塩 醤油 こしょう ブイヨン	エネルギー 634 Kcal たんばく質 26.8 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.9 g	
10 (月)	ココアあげパン 牛乳 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 豚肉20 こなチーズ1	パン さとう 油 じゃがいも15 油 さとう	きゅうり20 にんじん6 キャベツ20 こまつな16 たまねぎ30 にんじん10 えだまめ4 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 ブイヨン 塩 こしょう がらスープ バセリ粉	エネルギー 652 Kcal たんばく質 25.8 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.1 g	
11 (火)	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ わふうサラダ はんぺんのすましじる			黄色のグループの食べ物について		牛乳 ちくわ60 あおのり はんぺん13 かつおだし こんぶだし	ごはん こむぎこ でんぶん 油 さとう 油	キャベツ30 にんじん3 きゅうり10 だいこん3 たまねぎ20 にんじん5 ねぎ3 干しいだけ1	醤油 こしょう 醤油 みりん 塩	エネルギー 672 Kcal たんばく質 22.9 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.9 g	
12 (水)	ごはん 牛乳 やきにく やさしいため わかめスープ				赤のグループの食べ物について	牛乳 豚肉30 わかめ0.4 豆腐20	ごはん 油 さとう 油 ごま	たまねぎ25 つぎこんにゃく12 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 とうもろこし3 たまねぎ20 えのきたけ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 612 Kcal たんばく質 26.1 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 1.6 g	
13 (木)	ミルクパン 牛乳 ポークシチュー りっちゃんのげんきサラダ	6年生は最後の給食。卒業をみんなでお祝いしよう!!				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	たまねぎ20 にんじん10 ホールトマト6 えだまめ5 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 656 Kcal たんばく質 25.8 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.7 g	
14 (金)	🌸 卒業式 🌸 そつぎょうしき										
17 (月)	ミルクパン 牛乳 ミートソーススパゲッティ かいそうサラダ		スパゲッティについて	牛乳 豚ひき肉15 大豆10 粉チーズ1 ささみ5 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20 にんじん8 バセリ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 クリンピース6 キャベツ20 きゅうり15 にんじん3	ケチャップ ブイヨン ソース ワイン 塩 こしょう 青じそドレッシング	エネルギー 585 Kcal たんばく質 23.6 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.3 g		
18 (火)	ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツポンチ			3学期最後の給食です。残さず食べましょう!!	牛乳 鶏肉20 大豆6	ごはん じゃがいも35 油 さとう ぶどうゼリー5	たまねぎ25 にんじん10 とうもろこし2 トマト缶6 にんにく0.5 パイナップル15 もも缶15 みかん缶15 りんご10	カレールウ ソース 塩 こしょう	エネルギー 660 Kcal たんばく質 28.4 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 1.4 g		

※つごうによりこんだてが変更になる場合があります。

《おしらせ》

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。

学校のHPにも献立表をのせています。

※ブイヨン…（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）

3日…ホワイトルウ（乳・小麦・鶏肉）

17日…青じそドレッシング（小麦）

4日…錦糸卵（卵）

10日…カレールウ（小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・山芋）

10日…和風ドレッシング（小麦・大豆・りんご）

11日…はんぺん（大豆・やまいも）

13日…ビーフシチュールウ（小麦・乳・大豆）デミグラスソース（小麦・鶏肉）